# Erste Hilfe



Hitze kann schwere Gesundheitsschäden bis hin zum tödlichen Hitzschlag hervorrufen! Daher ist ein rasches Handeln erforderlich!

Rufen Sie unverzüglich die Rettung bei folgenden Symptomen:





=> wiederholtes Erbrechen

=> plötzliche Verwirrtheit

=> Bewusstseinstrübung



=> Bewusstlosigkeit

=> hohe Körpertemperatur

=> Krampfanfall



=> Kreislaufschock

=> heftige Kopfschmerzen

# Füreinander sorgen

## Schutz beginnt VOR der Hitzeperiode:



Hitzeschutzmaßnahmen für zu Hause (Sonnenschutzfolien, Außenjalousien uä.)

Medikamente checken und vorzeitig den Rat des Hausarztes einholen

Unterstützen Sie Nachbarn, Freunde, Familie, allein lebende gefährdete Menschen



... mit täglichen Telefonaten

... mit Betreuungsdiensten

... mit Einkaufshilfen

... mit Telefonlisten wichtiger Ansprechpersonen

# KLAR! Region Horn



Gesund trotz Hitze

OTipps & Links



https://www.umweltbundesamt.at/news200804 https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze#

#### **Impressum**

Medieninhaber: KLAR! Horn | www.klar-horn.at | Konzeption, Gestaltung & Abwicklung über Hödl amKurs GmbH | Redaktion und Text: KLAR! Region Horn | Grafiken: KLAR! Horn 2022 Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.





... Gefahr für:

Säuglinge und Kleinkinder



Temperaturregulation nicht ausgereift

Schwangere & ältere Menschen

schwitzen weniger und haben kaum Durst

Chronisch Kranke

Herz/Kreislauf/Lunge/Psyche etc.



Durchfall/Fieber etc.

Bei Einnahme von Medikamenten

die eine Austrocknung fördern



Übergewichtige / Unterernährte arbeitende Menschen / Sportler Menschen mit besonderen Bedürfnissen

## Luftige Kleidung

lange Kleider aus Baumwolle, Sonnenbrillen, Kopfbedeckungen und leichte Nachtwäsche gegen die Hitze.



Keine körperlichen Tätigkeiten bei Hitze, dann atmen Sie weniger Ozon ein. Kinder und Ältere in den Schatten.

Arbeitsräume & Büro

Elektrogeräte, die man nicht benutzt, ausschalten. Gut lüften und wenn möglich flexible Arbeitszeiten nutzen.

A Gefahr: geparkte Autos

Niemanden "kurz" im geparkten Auto zurück lassen, insbesondere keine Säuglinge, Kinder, Ältere oder Tiere.

# Trinken

Sie viel und regelmäßig nicht zu kalte Getränke. Auf Alkohol und koffeinhaltige Getränke bitte verzichten.

Tipps & Links



### Leichte Kost

Ratsam sind Obst, Gemüse und leicht verdauliche Speisen. Salzhaltige Speisen liefern wichtige Mineralien.

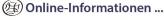
### A Haut abkühlen

mit lauwarmen Duschen oder Fußbädern. Feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken und Armen tun gut.

## Räume kühl halten

Morgens und abends durchlüften, Jalousien, Vorhänge tagsüber gut schließen. Schaffen Sie sich einen kühlen Ort.





Pflegepersonal und Angehörige von älteren oder pflegebedürftigen Menschen - in 6 Sprachen: www.weinviertel-sued.at/Gut\_geruestet\_fuer\_die\_Hitze

Kindergartenpädagog:innen und Eltern von Kleinkindern:

www.klimawandelanpassung.at/fileadmin/inhalte/kwa/bilder/Newsletter10/ONLINE Cctalk Broschure A5 KindergaertnerInnen.pdf

( und weiterführende Links ...

Ärzt:innen, Apotheker:innen und Pflegebereich:

https://ccca.ac.at/wissenstransfer/apcc/broschuere-klimawandel-und-gesundheit Land NÖ mit Link zur Wetterwarnung der ZAMG:

https://www.noe.gv.at/noe/Gesundheitsvorsorge-Forschung/Klima\_und\_Hitze.html

Rotes Kreuz - Hitzewelle

www.roteskreuz.at/hitzewelle

Notrufnummern Österreich

www.oesterreich.gv.at/themen/gesundheit\_und\_notfaelle/notrufnummerr



