

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

=> Bewusstseinstörung



=> Bewusstlosigkeit

=> hohe Körpertemperatur

=> Krampfanfall



=> Kreislaufschock

=> heftige Kopfschmerzen

Füreinander sorgen

Schutz beginnt VOR der Hitzeperiode:

- 💧 Vorsorgliches Verhalten mit der Familie besprechen (Sport, Freizeit uä.)
- 💧 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

💧 *Tipps & Links*

Quellenverweise:

<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.



powered by **klima+
energie
fonds**

KLAR! Region Horn
abgewickelt über
www.amkurs.energy

Hitze!

... Gefahr für:

Säuglinge und Kleinkinder

Temperaturregulation nicht ausgereift

Schwangere & ältere Menschen

schwitzen weniger und haben kaum Durst

Chronisch Kranke

Herz/Kreislauf/Lunge/Psyché etc.

Akut Erkrankte

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.

Pralle Sonne meiden

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.

Tipps & Links

Trinken

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

Leichte Kost

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

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.

Gefahr: geparkte Autos

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

Online-Informationen ...

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_Broschüre_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.noel.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/notrufnummern

abgewickelt über

www.amkurs.energy

office@amkurs.energy