

Gesund trotz Hitze

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

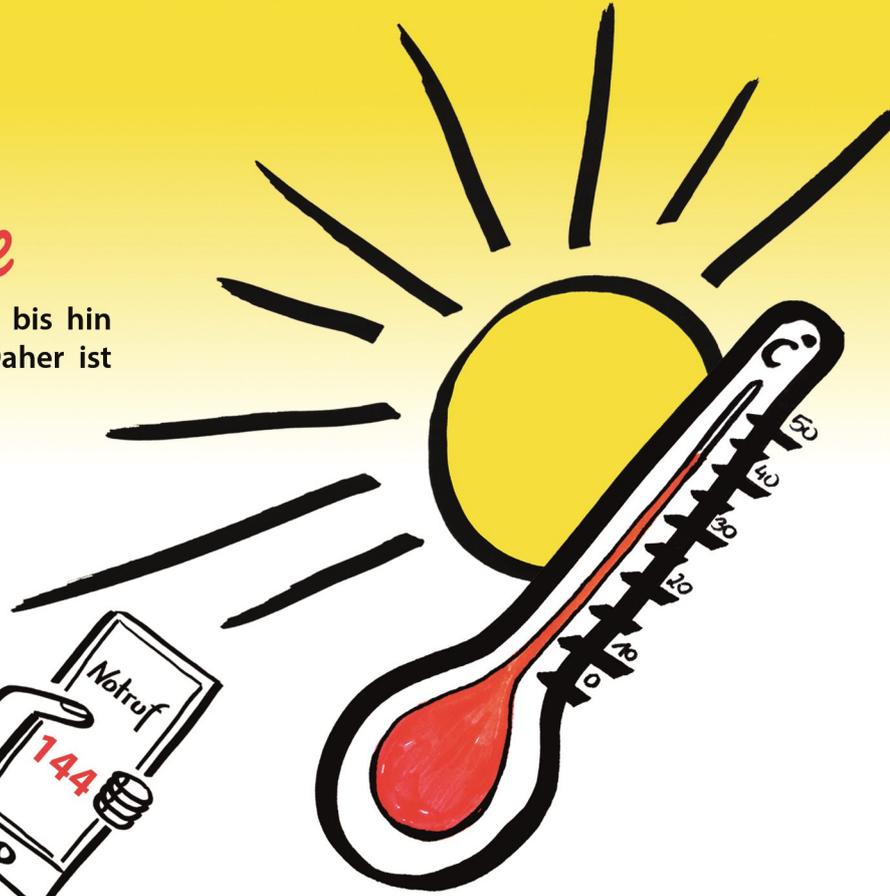
=> hohe Körpertemperatur



=> Krampfanfall

=> Kreislaufschock

=> heftige Kopfschmerzen



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



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

Menschen mit besonderen Bedürfnissen

arbeitende Menschen



Sportler

HitzeTipps:

Trinken Sie viel und regelmäßig

auf Alkohol und Koffein verzichten

Leichte Kost

Obst, Gemüse und salzhaltige Mineralien

Haut abkühlen

Fußbäder, feuchte Tücher auf Gesicht und Nacken

Räume kühl halten

Morgens und abends durchlüften

Luftige Kleidung

Baumwolle, Sonnenbrille, Kopfbedeckung

Gefahr: geparkte Autos

Niemanden „kurz“ im geparkten Auto zurück

lassen! Insbesondere Säuglinge, Kinder, ältere

Menschen und Tiere