

FÜR DEN NOTFALL

Seien Sie besonders achtsam, wenn folgende Symptome auftreten:

- Erschöpfungsgefühle
- starke Blässe, aber auch starke Röte
- Kopfschmerzen
- Übelkeit, Schwindel und/oder Erbrechen
- Kurzatmigkeit
- Unruhe
- Muskelschmerzen oder -krämpfe
- erhöhte Temperatur oder Fieber



Hausärztin, Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Telefonnummer 116 117) anrufen!

Wenn sich die Symptome verschlimmern und folgende Merkmale auftreten:

- Bewusstseinsminderung und mangelnde Reaktion bei Ansprache
- hoher/niedriger Blutdruck
- schwere Atemnot
- unstillbares Erbrechen, schnell ansteigendes Fieber oder eine hochrote, heiße Haut
- Bewusstlosigkeit
- Kreislaufzusammenbruch
- Krampfanfall



Sofort den Rettungsdienst oder Notarzt anrufen (Telefonnummer 112)!

Bitte ergänzen Sie selbst oder mit Unterstützung von Bekannten oder Ehrenamtlichen diese wichtigen Informationen:

Hier ist der nächste kühle Ort in meiner Umgebung:

Hier kann ich anrufen, wenn ich Hilfe brauche:

Hier ist der nächste Ort, an dem ich Wasser bekommen kann:



Weitere Informationen zum Thema Hitzeschutz sowie weitere Broschüren und interessante Quellen finden Sie auf dem MEET CAMPUS (QR-Code scannen)



MEET CAMPUS
DEINE SOZIALE
LERNPLATTFORM IM
FREIWILLIGEN ENGAGEMENT



Landesseniorenrat
Baden-Württemberg e.V.

Ein Angebot des
Caritas-Konferenzen Deutschlands
Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart e. V
in Kooperation mit dem Landesseniorenrat
Baden-Württemberg e.V.

Geschäftsstelle CKD
Strombergstraße 11
70188 Stuttgart
geschaeftsstelle@ckd-rs.de



CKD Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen



MEET CAMPUS
DEINE SOZIALE
LERNPLATTFORM IM
FREIWILLIGEN ENGAGEMENT

**TIPPS
IM
UMGANG
MIT
HITZE**



TIPPS BEI HITZE

Trinken

- Trinken Sie ausreichend, etwa 2-3 Liter über den Tag verteilt
- Trinken Sie das Richtige, z. B. Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen
- nehmen Sie immer eine kleine Wasserflasche für unterwegs mit

Essen

- Essen Sie leicht, z. B. Gemüse und wasserreiches Obst
- Kühlen Sie Nahrungsmittel ausreichend und brauchen Sie diese rasch auf

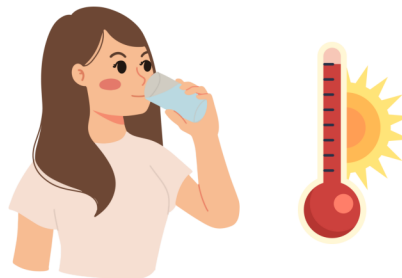
Äußerliche Wasseranwendungen

Sorgen Sie mit Wasseranwendungen für Abkühlung:

- Legen Sie sich kühle, feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken
- Nehmen Sie kühle oder lauwarme Duschen und Wannenbäder
- Benutzen Sie kühlende Lotionen und Sprays
- Vorsicht bei Kühlelementen aus dem Gefrierfach: Kühlakkus können Kälteschaden auf der Haut verursachen, immer ein Tuch unterlegen

Wohnungen und Innen-Räume

- Kontrollieren Sie während einer Hitzewelle die Raumtemperatur, sie sollte tagsüber unter 32 °C und nachts unter 24 °C liegen
- Lüften Sie nur, wenn es draußen kühler ist als in Ihrer Wohnung
- Schließen und verschatten Sie die Fenster
- Halten Sie das Schlafzimmer so kühl wie möglich
- Nutzen Sie leichte Bettwäsche oder nur das Leinentuch zum Schlafen, die Matratze sollte atmungsaktiv sein
- Tragen Sie leichte Nachtwäsche
- Schaffen Sie Schattenplätze
- Setzen Sie einen Ventilator ein (bis ca. 35 °C einsetzbar)
- Wenn es nicht anders geht: Installieren Sie eine (ggf. mobile) Klimaanlage
- Begrünungen an Häuserwänden erzeugen zwischen Wand und Pflanzenmantel eine Luftschicht, die kühlend wirkt
- Suchen Sie nach kühlen Orten in Ihrer Umgebung (Keller, Kirchenräume, Supermärkte,...)



Balkon und Terasse

- Grüne Inseln auf Balkon und Terasse spenden Schatten und halten Sonnenstrahlung ab



Aufenthalt im Freien

- Passen Sie Ihren Tagesablauf der Hitzeentwicklung an: Gehen Sie vor Sonnenaufgang oder nach Sonnenuntergang vor die Tür
- Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, vor allem über die Mittagszeit
- Achtung: Parkende Autos und dunkle Hauswände/Steine können sich bei Hitze stark aufheizen

Schützen Sie sich vor UV-Strahlung

- Sorgen Sie für einen Sonnenschutz mit hohem UV-Wert und cremen Sie Gesicht und freiliegende Körperstellen ein
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille
- Nutzen Sie Hüte zum Schutz Ihrer Kopfhaut und Haare

Bei Sonnenbrand helfen feuchte/kalte Umschläge und hautberuhigende Lotionen