



## HITZEWELLE

In den Sommermonaten müssen wir immer wieder mit langanhaltender Hitze und hohen Temperaturen rechnen. Von einer Hitzewelle sprechen wir, wenn die Temperatur auch nachts nicht signifikant absinkt.

Informieren Sie sich bereits im Vorfeld über das bevorstehen einer Hitzewelle. Achten Sie auf Vorhersagen des Wetterberichts, Radio- und Fernsehbeiträge und Zeitungsartikel.

### Was passiert bei Hitze im Körper?

Bei Hitze erweitern sich die Blutgefäße, dies führt zu einem Sinken des Blutdrucks. Um die Körpertemperatur konstant zu halten, wird Wärme abgegeben, die Haut wird vermehrt durchblutet. Durch Verdunsten von Schweiß auf der Haut sorgt der Körper für Kühlung. Schwitzen ist daher wesentlich, um nicht zu überhitzen. Dafür benötigt der Körper allerdings Wasser und Elektrolyte. Hohe Luftfeuchtigkeit belastet den Körper zudem. Ist die Luftfeuchtigkeit hoch, nimmt die Umluft die durch Schweiß entstandene Feuchtigkeit nicht mehr so gut auf, der Schweiß bleibt auf der Haut und die Kühlung durch Schwitzen funktioniert nicht mehr so gut.

### Hitze Notfall

Zeichen von Hitzeschlag können Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Fieber, Schwindel, Schüttelfrost, großer Durst und ein hochroter Kopf sein!

### Erste Hilfe bei Hitze Notfall

- Person in den Schatten bringen
- kalte Umschläge auf Stirn oder Nacken legen
- ist die Person ansprechbar – zu trinken geben, achten sie auf einen erhöhten Oberkörper!
- beengende Kleidung öffnen und möglichst frische Luft zuführen
- für Ruhe sorgen, bleiben Sie bei der Person!
- wenn sich der Zustand nicht rasch bessert, den Notruf 144 wählen!

### Weitere Informationen erhalten sie beim Hitzetelefon

Das Hitzetelefon ist im Sommer, in ganz Österreich kostenfrei unter 0800 880 800 erreichbar

Montag-Freitag von 06-22 Uhr

Samstag von 08-20 Uhr

Sonntag von 08-18Uhr



## Tipps für heiße Tage

### Aufenthalt im Freien und Anstrengung vermeiden

Direkte Sonneneinstrahlung meiden, vor allem um die Mittagszeit. Nutzen Sie die kühleren Morgen- und Abendstunden für Einkauf oder Sport! Machen Sie Pausen. Bewegen Sie sich nach Möglichkeit im Schatten und benutzen Sie Sonnenschutz mit ausreichendem LSF. Tragen Sie eine leichte Kopfbedeckung und schützen Sie ihre Augen mit einer Sonnenbrille. Verzichten Sie auf intensive Sporteinheiten und Fahrten im überhitzten Auto.

### Leichte Kleidung

Tragen Sie leichte, luftdurchlässige Kleidung - vor allem weite und helle Bekleidung. Achten Sie auf natürliche Stoffe wie Leinen oder Baumwolle und verzichten Sie auf synthetische Kleidung.

### Die eigenen vier Wände kühl halten

Am frühen Morgen oder späten Abend die Wohnung gut durchlüften. Fenster nach Möglichkeit nachts offenhalten. Schließen Sie Fensterläden, Jalousien und Vorhänge um ein Aufheizen der Räume tagsüber zu vermeiden.

### Kühle Orte aufsuchen

Kühle und natürlich schattige Plätze aufsuchen, z.B. klimatisierte Geschäfte, Wälder und Parks.

### Den Körper erfrischen

Eine kühle Dusche, ein Bad oder kalte Umschläge, kühle Unterarm- und Fußbäder wirken erfrischend. Am besten mehrmals täglich. Besprühen Sie ihre Haut mit Wasser aus einem Pumpzerstäuber und trocknen Sie sich nicht ab, das verdunstende Wasser kühlt den Körper. Ältere Menschen schwitzen weniger als Kinder und Erwachsene, ihre Körpertemperatur wird daher nicht ausreichend reguliert – achten Sie auf Ihre Mitmenschen.

### Viel trinken, auch wenn man nicht durstig ist

Bei Hitze benötigt der Körper mehr Flüssigkeit als gewohnt. Trinken Sie immer wieder über den Tag verteilt. Bevorzugt Leitungswasser oder Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Lauwarme Getränke kühlen den Körper mehr, als kalte Getränke. Alkohol und Energydrinks vermeiden. Vor allem ältere Menschen nehmen teils zu wenig Flüssigkeit zu sich – stellen Sie Getränke sichtbar hin und weisen Sie sie darauf hin.

### Leichte Kost essen

Leicht verdauliche und fettarme Speisen essen. Nehmen Sie wasserhaltiges Obst- und Gemüse zu sich.

### Für andere Sorgen

Achten Sie auf ihr Umfeld, denken Sie an ihre Familienmitglieder, Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bieten Sie Unterstützung an, vielleicht können Sie Erledigungen übernehmen. Rufen Sie Verwandte und Freunde an und fragen Sie nach, wie es ihnen geht.

**Kommen Sie gut durch die heiße Jahreszeit und achten Sie auf sich!**