

Hitzenotfälle

Einen Hitzenotfall erkennen

Bei Hitzenotfällen können unterschiedliche Symptome auftreten:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit / Erbrechen
- hochroter Kopf
- Fieber
- Schwindel
- Schüttelfrost
- extremes Durstgefühl
- verringerte Harnmenge – dunkler Urin



Erste Hilfe bei einem Hitzenotfall

- Bringen Sie die Person in den Schatten.
- Sorgen Sie für Ruhe.
- Öffnen Sie beengende Kleidung und führen möglichst frische Luft zu.
- Legen Sie kalte Umschläge auf die Stirn.
- Reichen Sie bei erhaltenem Bewusstsein Wasser zu trinken.
- Lagern Sie bei erhaltenem Bewusstsein den Oberkörper erhöht.
- Rufen Sie ggf. den Notruf (112).

Wissen, wann es heiß wird

Bereiten Sie sich auf die nächste Hitzewelle vor.

Achten Sie auf **Hitzewarnungen** im Fernsehen, im Radio, in der Zeitung und beachten Sie die Temperaturentwicklung via Wetter-Apps.

Der **Deutsche Wetterdienst** veröffentlicht Hitzewarnungen für Tage, an denen Hitze zu gesundheitlicher Gefährdung führen kann, jeweils morgens bis spätestens 10 Uhr.



Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes

Vorsorge und Verhalten bei Hitze

Kontakt

DRK Kreisverband Euskirchen e.V.

Lotsenstelle „Perspektiven nach der Flut“
Aus- und Weiterbildung, Familie, Senioren
Jülicher Ring 32b, 53879 Euskirchen

Angelika Eimermacher

 02251 79 11 72

 aeimermacher@drk-eu.de



Myriam Kemp

 02251 79 11 9509

 mkemp@drk-eu.de



Sie haben Interesse an einer Informationsveranstaltung zu dem Thema? Sprechen Sie uns an!

www.drk-eu.de



hier finden Sie das ganze Angebot zum Umgang mit Naturkatastrophen

Naturkatastrophen im Kreis Euskirchen

**Gefahren kennen.
Risiken vermeiden.
Resilienz aufbauen.**



Wissen schafft Sicherheit

Die Anzahl der Tage mit extremer Wärmebelastung wird in Zukunft voraussichtlich weiter zunehmen: Wahrscheinlich wird sie sich in den meisten Regionen Deutschlands im Laufe des Jahrhunderts mindestens verdoppeln.

Bereits während der Hitzewellen in den letzten Jahren starben in Deutschland mehrere tausend Menschen an den direkten Folgen der Hitze. Auch die Anzahl der Krankenhauseinweisungen stieg wegen der anhaltenden Hitze deutlich an. Besonders ältere Menschen sind gefährdet.

Wie Sie Hitzefälle erkennen sowie hilfreiche Tipps, wie Sie sich und Menschen in Ihrem nahen Umfeld besonders an heißen Tagen schützen können, haben wir in diesem Flyer zusammengefasst.

Ausreichend trinken

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag – besser ist mehr!

- Gute Durstlöscher sind: Mineralwasser, verdünnte Säfte, Kräuter- und Früchtetees.
- Getränke am besten lauwarm trinken – nicht eiskalt!
- Verzichten Sie auf alkohol- oder koffeinhaltige Getränke.



Tipps und Hinweise für heiße Tage

Allgemeine Hinweise

- Passen Sie Ihren Alltag bei einer Hitzewelle an. Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Dunkeln Sie Ihr Zuhause ab und sorgen Sie für Schattenplätze im Außenbereich.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie auf Medikamente angewiesen sind – ggf. muss die Dosierung bei Hitze angepasst werden.

Verzehren Sie leichte Speisen

- Salate, Gemüse und Obst sind bei Hitze ideal.
- Salzhaltige Lebensmittel helfen, Mineralverlust auszugleichen.
- Vermeiden Sie schwer verdauliche und fettreiche Lebensmittel.

Duschen Sie lauwarm

30° C ist nicht nur die optimale Temperatur zum Wäsche waschen. Auch zum Duschen ist lauwarmes Wasser im Sommer besser geeignet als kaltes. Durch das kalte Wasser ziehen sich die Blutgefäße zusammen und der Kreislauf wird angeregt. Statt abzukühlen, schwitzen Sie noch mehr!

Eine lauwarme Dusche am Abend entspannt hingegen und sorgt für einen erholsamen Schlaf.

Tipps für zu Hause

- Lüften Sie vor allem zu kühleren Tageszeiten, z. B. am frühen Morgen und am späten Abend.
- Erzeugen Sie in Räumen, in denen Sie sich dauerhaft aufhalten, Durchzug, damit die Hitze sich nicht staut.
- Halten Sie die Luftfeuchtigkeit gering. Dabei hilft der Durchzug oder Ventilatoren. Ventilatoren halten außerdem die Luft in Bewegung – das führt Hitze von der Haut ab.
- Kühlen Sie sich zwischendurch mit kühlen Fußbädern oder kühlenden Lotionen ab. Verschaffen Sie sich zusätzliche Linderung, indem Sie Ihre Unterarme und Handgelenke unter kaltem Wasser kühlen.

Tipps für unterwegs

- Denken Sie an Sonnenschutz. Verwenden Sie Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 20, für Kinder am besten mineralischen Sonnenschutz mit mindestens Lichtschutzfaktor 30.
- Bedecken Sie Ihren Kopf.
- Vermeiden Sie pralle Sonne – versuchen Sie, sich bevorzugt im Schatten aufzuhalten.
- Nehmen Sie immer etwas zu trinken mit.

Füreinander da sein

Achten Sie während einer Hitzewelle auf ältere Menschen in Ihrem Umfeld.

Menschen ab 65 Jahren sind bei hohen Temperaturen besonders gefährdet. Gerade älteren Menschen, die allein leben und in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, gilt daher spezielle Aufmerksamkeit. Denn sie sind auf Unterstützung angewiesen.

Bieten Sie gefährdeten Personen an heißen Tagen Ihre Hilfe an.

Sensibilisieren Sie ältere Menschen aus Ihrem Umfeld für die Situation. Kontaktieren Sie nach Absprache ältere, kranke oder alleinlebende Personen mindestens einmal pro Tag und erkundigen Sie sich nach ihrem Befinden. Fragen Sie nach, wie viel die Person getrunken hat und wie warm es in ihrem Zuhause ist.

Vernetzen Sie sich und halten Sie Kontakt.

Treten bei Hitzestress plötzlich Beschwerden auf, ist besondere Achtsamkeit geboten. Passen Sie also gut auf sich auf – und auf Ihre Angehörigen, Freund:innen und Nachbar:innen.

Wussten Sie´s? Ab 37° C Lufttemperatur wird es gefährlich, da der menschliche Körper dann keine Wärme mehr abgeben kann.