



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

Hitze(wellen) Informationen für die Bevölkerung

Hitze-Notfälle sind vermeidbar!

Belastungen durch Hitze führen zu akuten Gesundheitsproblemen wie Hitzschlag, „Sonnenstich“, Hitzeerschöpfung (mit Flüssigkeitsmangel), Hitzekollaps, Hitzeödemen und Hitzekrämpfen.

Vor allem hochbetagte Menschen, Säuglinge und Kleinkinder sowie chronisch Kranke und obdachlose Personen sind bei großer Hitze einem erhöhten Gesundheitsrisiko ausgesetzt. Besonders betroffen sind auch Männer und Frauen, die körperlich schwer arbeiten oder intensiv Sport betreiben.

Einfache Maßnahmen helfen, das Gesundheitsrisiko zu verringern!

1) Viel trinken, auch wenn man noch nicht durstig ist!

Ein Durstgefühl setzt erst ein, wenn man bereits viel Flüssigkeit verloren hat. Gerade bei betagten Menschen ist das Durstgefühl oft reduziert.

Flüssigkeit wird mit dem Essen oder Getränken aufgenommen – die Trinkmenge ist von der einzelnen Person und ihrem Aktivitätsgrad abhängig, sollte generell aber bei Hitze mehr als üblich sein!

Regelmäßig trinken – öfter kleinere Mengen fördert das Wohlbefinden. Wer eine regelmäßige Tätigkeit wie beispielsweise das Hören von Radionachrichten – mit dem Griff zum Wasserglas verbindet, vergisst es sicher nicht.

Neben Wasser eignen sich auch Kräuter- oder Früchtetees und verdünnte Fruchtsäfte zum Auffüllen des Wasserhaushalts. Vermeiden sollte man koffeinhaltige oder alkoholische Getränke.

Auch an Haustiere denken - wie Menschen leiden auch Haustiere unter der Hitze – daher ausreichend Wasser für Hund, Katz' und Wellensittich bereitstellen.

2) Aufenthalt im Freien vermeiden!

Nach Möglichkeit Aufenthalte im Freien – vor allem direkte Sonneneinstrahlung – in der heißesten Zeit des Tages vermeiden (zwischen 11 und 16 Uhr).

Körperliche Aktivitäten im Freien bzw. Sport in den Morgen- oder Abendstunden planen. Den Tagesrand zum Einkaufen nutzen, Mittagspausen nach Möglichkeit verlängern oder „Siesta halten“.

Bei Aufenthalten im Freien möglichst im Schatten bewegen, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen, Sonnenbrille aufsetzen und leichte Kopfbedeckung tragen.

3) Den Körper erfrischen!

Eine kühle (keine „kalte“) Dusche, ein Bad oder Stirn, Nacken, Puls mit Wasser kühlen, erfrischt den Körper. Kalte Umschläge, kühle Unterarmbäder und Fußbäder wirken ebenfalls erfrischend.

Kühlende Maßnahmen sollen mehrmals täglich durchgeführt werden.

Betagte Menschen schwitzen weniger als Kinder und jüngere Erwachsene; ihre Körpertemperatur wird daher nicht ausreichend reguliert. Eine gute Möglichkeit für betagte Menschen ist das Besprühen mit Wasser mit einem Pumpzerstäuber. Gesicht, Hals, Arme, Unterschenkel und Füße werden besprüht und nicht abgetrocknet – das verdunstende Wasser kühlt den Körper auf sehr angenehme Weise.

4) Die eigenen vier Wände kühl halten!

Am frühen Morgen oder späten Abend die Wohnung / das Haus gut durchlüften, Fenster nach Möglichkeit nachts offenhalten!

Tagsüber Fensterläden, Jalousien oder Vorhänge nutzen, um direkte Sonneneinstrahlung und damit ein Aufheizen der Räume zu vermeiden. Sind keine Vorhänge o.ä. vorhanden, kann man Fenster mit hellen Tüchern oder Decken verhängen.

Ein feuchtes Leintuch (nach dem Waschen aufgehängt) bringt nicht nur Kühlung, sondern auch frischen Duft.

5) Nachbarn, Freunde und Familie besuchen oder anrufen!

Achten Sie auf ihre Nachbarn, Freunde und Familienangehörige, besonders wenn sie zu einer der Risikogruppen zählen.

Klopfen Sie bei Ihren betagten Nachbar an, um fragen, ob sie etwas brauchen! Vielleicht können Sie den Einkauf für sie erledigen oder beim Verhängen der Fenster helfen. Telefonieren Sie mit ihren älteren Verwandten, um zu hören, ob es Ihnen gut geht! Lebt ein Verwandter in einer sehr heißen Wohnung (Dachgeschoß) laden sie sie für ein paar Tage zu sich ein.

Wenn eine Person Symptome von Hitze-Erkrankungen zeigt, alarmieren Sie einen Arzt/eine Ärztin oder die Rettung!

6) Weite, helle und atmungsaktive Kleidung tragen!

Weite, helle, luftige Kleidung aus Baumwolle oder anderen Naturfasern eignet sich hervorragend für heiße Tage.

In der Sonne stets eine Kopfbedeckung – Kappe oder Hut - tragen.

Auch ein Ventilator oder ein Fächer lindern die Hitze.

7) Kühle Orte aufsuchen!

Einige Stunden in einem kühlen Bereich haben bereits einen massiven Entlastungseffekt für den Körper.

Kühle oder klimatisierte Orte wie Kirchen, Büchereien, Schwimmbäder, Supermärkte, Einkaufszentren, Kinos, Plätze im Uferbereich von Gewässern oder auch einfach schattige Grünflächen oder Parks (Brunnen!) bieten sich für Abkühlung an.

In den eigenen vier Wänden sind Klimageräte in Ausnahmefällen eine Option – ein kühler Raum (22-26°C) genügt!

8) Leichte Kost

Leichtes, gut verdauliches Essen mit viel Gemüse und Früchten ist das Richtige für den Hitzetag.

Vermeiden Sie die Nutzung des Backrohrs nach Möglichkeit!

9) Keine Menschen und Tiere in geparkten Autos zurücklassen!

Die Temperatur in einem geparkten Fahrzeug in der Sonne kann rasch auf über 50°C ansteigen – für Mensch und Tier gefährlich!

Lassen Sie daher nie Kinder, geschwächte Personen und Tiere in Fahrzeugen zurück!

10) Erste Hilfe bei Hitze-Notfällen leisten!

Symptome von Hitze-Erkrankungen können sein:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit / Erbrechen
- Hochroter Kopf
- Fieber
- Schwindel
- Schüttelfrost
- Extremes Durstgefühl
- verringerte Harnmenge (dunkelgelber Harn)

Wenn Sie einige dieser Symptome an sich selbst spüren, gehen Sie in den Schatten, trinken sie Wasser und rasten Sie. Wenn sich ihr Zustand nicht bessert, holen Sie Hilfe.

So helfen Sie anderen bei Hitzenotfällen:

- Person in den Schatten bringen,
- für Ruhe sorgen
- beengende Kleidung öffnen und möglichst frische Luft zuführen (Fenster öffnen)
- kalte Umschläge auf die Stirn legen
- bei erhaltenem Bewusstsein Wasser zu trinken geben
- bei erhaltenem Bewusstsein den Oberkörper erhöht lagern,
- ggf. einen Notruf (144) absetzen, wenn sich der Zustand des Patienten nicht bessert.

Wenn Sie an einer schweren chronischen Erkrankung leiden, empfiehlt es sich, bei einer routinemäßigen Kontrolle Ihren Arzt / Ihre Ärztin zur Dosierung Ihrer Medikamente bei Hitze zu fragen, weil manche Medikamente die Auswirkungen von Hitze verstärken können.