

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

aufgrund einer extremen, wetterbedingten **Hitzeinwirkung** möchte ihr Gesundheitsamt Sie über mögliche **gesundheitliche Gefahren** und **vorbeugende Maßnahmen** informieren.

„Extreme Hitze“ bedeutet in diesem Fall, dass die gefühlte Temperatur an mindestens zwei aufeinanderfolgenden Tagen über 32°C liegt, wobei auch nachts nur eine geringe Abkühlung besteht. Im Extremfall kann die gefühlte Temperatur sogar über 38°C am frühen Nachmittag liegen.

Extreme Hitze bedeutet für unseren Körper eine enorm hohe Belastung, die gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Eine starke Sonnen- und Hitzeeinwirkung kann sich auf verschiedene Arten zeigen. Mögliche Erscheinungsformen sind:

- starkes Schwitzen,
 - Durst
 - Hautrötung, Sonnenbrand,
 - Hitzepickel
 - körperliche Leistungseinschränkung.
-
- Aber auch schwerwiegendere Auswirkungen, die zu einem Notfall führen, sind möglich.

Woran erkenne ich einen Notfall?

- Wiederholtes Erbrechen
- Verwirrtheit,
Bewusstseinsstörung/Benommenheit/Eintrübung/starke
Schläfrigkeit
- Fieber über 39°C
- Krampfanfall
- Körperlicher Zusammenbruch

Erste Hilfemaßnahmen

Umgehend 112 verständigen

- Person vor direkter Sonneneinstrahlung schützen und **aus der Sonne bringen** (z.B. in einen kühlen Raum; unter einen schattenspendenden Baum legen o.ä.)
- **schattenspendende Maßnahmen** ergreifen (z.B. Hut aufsetzen, Sonnenschirm, o.ä.)
- **Oberkörper** am besten etwas **erhöht** lagern
- **Kühlung** verschaffen (z.B. Luft zufächeln, Tücher mit kühlem (nicht eiskaltem) Wasser auflegen oder Haut damit befeuchten)
- Etwas zu **Trinken** geben. Möglichst normal o. lauwarm temperierte Flüssigkeit (kein eiskaltes Getränk!)

Hitzeanfällige Personengruppen

- Kinder, insbes. Kleinkinder
- Ältere und/oder kranke Personen
- Menschen mit Behinderungen/Einschränkungen, pflege- oder hilfebedürftige Menschen
- Menschen mit besonderen Belastungen, vor allem körperlicher Belastung (z.B. best. Berufe, Sportler; Wohnen oder Arbeiten in schwer zu kühlenden u./o. lüftenden Räumen, ...)
- Personen, die bestimmte Medikamente einnehmen müssen (z.B. Diuretika, Psychopharmaka, ...), Raucher, Konsumenten von Alkoholika u./o. Drogen
- Stark Unter- oder Übergewichtige

Was sollte ich beachten?

- **Sonne meiden:**

- Verkürzen Sie den Aufenthalt im Freien und verlegen Sie diesen auch eher in die kühleren Tageszeiten (morgens, abends).
- Suchen Sie Schatten.
- Gehen Sie nicht während der hitzeintensivsten Mittagsstunden hinaus.
- Eine direkte Sonneneinstrahlung, vor allem über längere Zeit (> 30 Min.), sollten Sie vermeiden.

- **Abkühlung:**
 - Lüften der Räume möglichst am frühen Morgen oder späten Abend
 - Legen Sie mehrmals tägliche nasse Tücher auf Arme und Beine auf, nutzen Sie kühle Duschen oder (Fuß-) Bäder
 - Nutzen Sie Fächer, Ventilatoren und ggf. Klimaanlage
 - Tragen Sie atmungsaktive, luftige und helle Kleidung.
 - Schalten Sie möglich zusätzliche Wärmequellen wie Elektrogeräte im Haushalt ab

- **Sonnenschutz:**

- Hut, Schirmmütze o.ä. tragen
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (Erwachsene mind. LSF 30, Kinder mind. LSF 50) *mehrmals* täglich auftragen (Ohreninnen- & -außenseite nicht vergessen; vor allem nach Kontakt mit Wasser erneut eincremen).
- Haut möglichst mit luftiger, atmungsaktiver Kleidung bedecken
- Sonnenbrille tragen. Achten Sie darauf nur Gläser mit geprüftem UV-Schutz (mind. UV-400; CE-Zeichen allein nicht ausreichend).
- Sonnenschirm, Sonnensegel, o.ä. im Freien bzw. Jalousien, Rollos, o.ä. in Räumen verwenden

Bedenken Sie, jeder Sonnenbrand begünstigt die Entstehung von Hautkrebs!

- **Trinken und Essen:**

- Am besten immer etwas zu trinken dabei haben und zwischendurch immer wieder etwas davon zu sich nehmen. Ein gesunder, körperlich normal tätiger Erwachsener benötigt **mind. 2,5l** Flüssigkeit pro Tag. Am besten geeignet sind *normal temperierte, ungesüßte* Getränke wie Wasser, Kräuter- oder Früchtetees. Trinken Sie keine eiskalten Getränke, da diese den Körper durch den erforderlichen Temperatúrausgleich zusätzlich belasten.
- Trinken Sie regelmäßig, selbst wenn Sie keinen Durst verspüren. Denn: obwohl Ihr Körper bereits aufgrund von Schwitzen deutlich Flüssigkeit verloren hat, setzt das Durstgefühl meist erst verspätet ein. Empfehlung: 200ml (~1 Glas) jede Stunde.
- Bereiten Sie leichte Kost zu. Jetzt ist die ideale Zeit für Salate (ohne schwere Soßen), frisches Obst oder Gemüse. Das schmeckt und ist gesund ☺

- **Körperliche Aktivitäten:**

- Passen Sie Freizeitaktivitäten an und vermeiden Sie jegliche körperliche Anstrengung. Falls eine körperlich belastende Arbeit doch erledigt werden muss, verschieben Sie diese nach Möglichkeit in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden und legen Sie öfter eine Pause ein.
- Beachten Sie, auch Einkäufe sind körperlich belastend. Deshalb gilt auch für diese die gleiche Empfehlung wie oben.
- falls Sie auf Sport nicht verzichten wollen, dann betreiben Sie diesen in reduzierter Form und möglichst in den kühleren frühen Morgen- oder späten Abendstunden.
- Trinken nicht vergessen!

Worauf muss ich in der Pflege zusätzlich achten?

- Behalten Sie die Trinkmenge verstärkt im Blick und passen Sie diese an die aktuellen Temperaturegebenheiten.
- Stellen Sie insbesondere in der ambulanten Pflege einen ausreichenden Vorrat an Getränken sicher.
- Sprechen Sie den behandelnden Arzt an, ob eine Anpassung der Medikation erforderlich ist (z.B. bei Diuretika, Antihypertensiva).
- Passen Sie ggf. die Lagerungsbedingungen der Medikamente den aktuellen Temperaturen an.
- Achten Sie verstärkt auf das Befinden und die Vigilanz Ihrer Patienten. Bestehen Anzeichen für eine hitzebedingte Beeinträchtigung? Leiten Sie ggf. Notfallmaßnahmen (s. S. 4) ein.
- Platzieren Sie eine gut sichtbare Liste mit den wichtigsten Notfallnummern.

Worauf muss ich, in einer Kinderbetreuungseinrichtung/Schule achten?

- **Sportunterricht und körperlich Aktivitäten im Freien** sollten möglichst in den **ersten beiden Schulstunden bzw. früh am Morgen** stattfinden und keinesfalls während der heißen Mittagstunden. Sorgen Sie für ausreichende **Pausen**. Sofern möglich verlegen Sie diese Aktivitäten in gut klimatisierte Hallen.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihre Schutzbefohlenen **ausreichend Getränke** zur Verfügung haben und diese auch zu sich nehmen. Informieren Sie dahingehend auch die Kinder/Jugendlichen und deren Erziehungsberechtigte. Für Sport und körperliche Aktivitäten sollte eine zusätzliche Trinkmenge berücksichtigt werden.

- Legen Sie sich einen **Vorrat an ungesüßten Getränken** für die Kinder/Jugendlichen an, die von Haus aus nicht damit versorgt werden.
- Sofern gemeinsam gegessen werden sollte, empfiehlt sich eine **leichte Kost** aus frischem Obst, Gemüse und Salaten.
- Nutzung Sie **Sonnenschutzvorrichtungen** wie z.B. Jalousien, Rollos, etc. für Räume und z.B. Sonnenschutzsegel, Sonnenschirme, o.ä. im Freien
- Achten Sie darauf, dass die Kinder/Jugendlichen **Sonnenschutzmittel** (Sonnencreme, Sonnenbrillen, Hüte) **verwenden** bzw. **unterstützen Sie** sie bei deren Nutzung. Denken Sie daran, Sonnencremes mehrfach am Tag anzuwenden.

- Erinnern Sie die Kinder/Jugendlichen und deren Erziehungsberechtigten daran, Sonnenschutzmittel mitzubringen.
- Legen Sie einen **Vorrat an Sonnenschutzcremes mit hohem Lichtschutzfaktor (≥ LSF 30), Sonnenhüten und ggf. Sonnenbrillen** an. Versorgen Sie Kinder/Jugendliche damit, die keine eigenen Mittel dabei haben.
- Halten Sie das Hautkolorit, die Bewusstseinslage und Anzeichen möglicher körperlicher Erschöpfung der Kinder/Jugendlichen im Blick. Leiten Sie ggf. **Notfallmaßnahmen** (s. S. 4) ein. Richten Sie einen **kühlen, abgedunkelten Raum** als Erholungsort bzw. für Notfälle in Ihrer Einrichtung ein.