

# ACHTSAMKEIT BEI HITZE

Bei zu großer Hitze kann deine Körpertemperatur in 10–15 Minuten lebensgefährlich ansteigen.

## BIN ICH GEFÄHRDET?

Alle Menschen können durch Hitze beeinträchtigt werden - selbst fitte, gesunde Menschen. Besonders gefährdet sind:



Kleinkinder und Babys



Schwangere und stillende Personen



Personen, die bei Hitze draußen arbeiten



Menschen über 65 Jahre



Menschen mit Erkrankungen oder die Medikamente nehmen



Personen, die in der Nähe von Wärmequellen oder in stehender Luft arbeiten



Personen, die mit heißen Objekten, schwerer Kleidung, Schutzkleidung oder in langen Schichten arbeiten

## SCHLÜSSEL ZUR VORBEUGUNG HYDRATION UND AKKLIMATISIERUNG

### Sei schlau mit Pausen und Trinken:

- 🔸 Mache geplante Pausen an kühlen Orten
- 🔸 Ermutige andere Pausen zu machen
- 🔸 Trinke alle 20 Minuten Wasser oder natürliche Säfte



### Wähle:

- 🔸 Wasser
- 🔸 Sport-Getränke
- 🔸 Natürliche Frucht- oder Gemüsesäfte

### Vermeide:

- 🔸 Alkoholische Getränke
- 🔸 Getränke mit Koffein
- 🔸 Getränke mit viel Zucker

## ACHTE AUF DIESE ANZEICHEN



Ausschlag



Krämpfe



Schwindel



Kopfschmerzen



Übelkeit



Schwächegefühl



Zusammenbrechen

## HITZSCHLAG - WAS ZU TUN IST

1. Notarzt rufen
2. Person an kühleren Ort legen
3. Person kühlen:

- 🔸 Entferne/lockere Kleidung
- 🔸 Person nass machen und Luft zufächeln
- 🔸 Kühle die Haut mit Wasser
- 🔸 Eisbeutel auf Hals, Leistengegend und Achselhöhlen

4. Nur kaltes Wasser anbieten, wenn die Person wach und ansprechbar ist
5. Kühlmaßnahmen beenden, sobald die Körpertemperatur nach 10-minütiger Kontrolle bei 38,3 bis 38,9 °C liegt
6. Auf die Atmung achten und bei Bedarf eine Beatmung durchführen (oder Hilfe holen)

