

## Hitzenotfälle erkennen und Handeln

### Ab wann ist Hitze gefährlich?

- » Wenn die Temperatur am Tag auf über 30 °C steigt und nachts nicht unter 20 °C fällt.
- » Wenn die Hitzewelle über mehrere Tage anhält.

## Alarmzeichen für Hitzeerkrankungen



starke Kopfschmerzen



trockene, heiße Haut



plötzliche Verwirrtheit



Körpertemperatur über 40 °C



wiederholtes heftiges Erbrechen



Bewusstlosigkeit

**Hitze kann tödlich sein.**

**Nehmen Sie die Alarmzeichen ernst.**

## Wie kann man bei Notfällen helfen?

### Sie können viel tun

1. Ist die Person ansprechbar, dann bieten Sie ihr Wasser zum Trinken an.
2. Bei Verdacht auf einen hitzebedingten Notfall rufen Sie den Notruf.
3. Bringen Sie die Person an einen möglichst kühlen und schattigen Ort.
4. Kühlen Sie den Körper, z. B. durch feuchte Tücher auf Stirn, Arme, Beine, Nacken und Achseln.



**Notruf 112**

## Vor der nächsten Hitzewelle

- » Vorbereitet sein.
- » Achten Sie auf Hitzewarnungen auf Ihrem Smartphone, im Radio, in der Tageszeitung und im Internet.



Für weitere Informationen zu Hitze und Verhaltenstipps:  
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz>

### Kontakt

**Knappschaft Kliniken GmbH**

Dorstener Str. 153

45657 Recklinghausen

\* Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Wir bitten hier um Verständnis. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich mit gleicher Bedeutung und Wertschätzung auf männliche, weibliche und diverse Geschlechteridentitäten.

**Gesund durch  
die Hitze**

**Wie schützen wir uns und andere?**

# Hitze ist lebensgefährlich!

## Wer ist besonders betroffen?

Hitze betrifft alle Menschen, aber manche Bevölkerungsgruppen sind besonders gefährdet: Sie können sich schlechter an Hitze anpassen oder sich vor ihr schützen. Andere wiederum sind Hitze jobbedingt stärker ausgesetzt.

- » Pflegebedürftige und chronisch kranke Menschen
- » Menschen mit Beeinträchtigungen
- » Ältere, alleinlebende Menschen
- » Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder
- » Im Freien Arbeitende und Sport Treibende
- » Obdachlose Menschen



## Wie Sie sich vor großer Hitze schützen



### Hitze meiden

- » Ich bleibe möglichst im Schatten.
- » Ich gehe möglichst erst raus, wenn es kühler ist – in den Morgen- oder Abendstunden.
- » Ich lasse niemandem im Auto zurück.
- » Ich reduziere körperliche Anstrengungen.



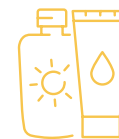
### Körper schützen

- » Ich trage leichte, helle Kleidung.
- » Ich dusche kühl.
- » Ich lege mir feuchte Tücher auf Nacken, Gelenke oder Achseln.
- » Ich lege regelmäßige Pausen ein, vor allem, wenn ich draußen arbeite.



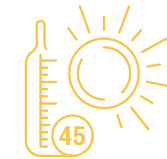
### Arneimittel bei großer Hitze

- » Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern.
- » Ich bespreche mögliche Anpassungen in meinen Medikamentenplan mit meinem Arzt.
- » Ich lese die Aufbewahrungshinweise im Beipackzettel.



### Vor UV-Strahlen schützen

- » Ich creme mich ein – LSF 30+ ist cool.
- » Ich trage Hüte – am besten mit breiter Krempe.
- » Ich trage lange, luftige Kleidung.
- » Ich trage eine Sonnenbrille mit hohem UV Schutz.



### Hitze aussperren

- » Ich lüfte morgens und abends mit Durchzug.
- » Ich schließe Fensterläden, Rollos oder Markisen und ziehe die Vorhänge zu.
- » Backen oder Bügeln ist was für kühlere Tage.



### Viel Trinken und leichte Kost

- » Wasser und Tees sind super, Alkohol, Kaffee und Softdrinks lasse ich weg.
- » Ich esse frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse.
- » Weniger ist mehr: kleine Portionen, dafür häufiger.