



Katastrophen Hitzewelle



Hitzewelle



- Beobachten Sie den Wetterbericht.
- Bleiben Sie in Gebäuden, vermeiden Sie direkte Sonne.
- Wichtig ist ausreichend Flüssigkeit und leichte Nahrung.
- Helfen Sie anderen Menschen und **leisten Sie Erste Hilfe**

Jetzt aktiv werden: Helfen Sie anderen dabei, die Hitze gut zu überstehen!

Besonders heiße Tage sind wohl für jeden eine Belastung, umso wichtiger ist es, bei sehr starker und andauernder Hitze ganz besonders auf pflegebedürftige Personen im näheren Umfeld zu achten. Denn gerade ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen reagieren besonders sensibel auf Hitze. **Laden Sie sich das Infoblatt „Was tun bei großer Hitze“ herunter**, informieren Sie Angehörige oder Betreuungspersonen über die wichtigen Tipps für die besonders heiße Zeit.

ES WIRD HEISS! – HITZEWELLE

Sind Sie **grundsätzlich vorbereitet**? Ja? – Dann finden Sie hier spezielle Tipps und Ratschläge für das Verhalten bei einer Hitzewelle...

Wenn es länger heiß wird und eine Hitzewelle sich ankündigt, dann...

- halten Sie sich möglichst in Gebäuden auf! – Vermeiden Sie Kontakt zur Sonne und bleiben Sie wenn möglich eher in tieferen Stockwerken, denn dort ist es kühler!
- achten Sie auf den Wetterbericht und die Vorhersagen! – Dann wissen Sie wie lange es heiß bleibt...
- achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme! – Wasser, Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte sind zu empfehlen. Hier können Sie ihren Wasservorrat sehr gut brauchen, denn möglicherweise kommen Sie nicht aus dem Haus...
- achten Sie auf leichte Ernährung! – Wenig stark salzhaltige Lebensmittel essen...
- ist ihr Kreislauf besonders stark belastet! – Vermeiden Sie daher anstrengende Tätigkeiten bzw.
 - Tätigkeiten in der Sonne. Personen mit Beschwerden sollten umgehend den Arzt aufsuchen...
 - steigt die Temperatur in Autos sehr rasch an! – Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere in einem abgestellten Auto zurück! Die Temperatur steigt rasch über 50° an und es kann zu einer lebensgefährlichen Situation kommen...
 - helfen Sie anderen Menschen! – Vor allem ältere und kranke Menschen leiden unter der Hitze besonders stark. Achten Sie auf Freunde und Nachbarn in ihrem Umfeld, um ihnen notfalls helfen zu können...