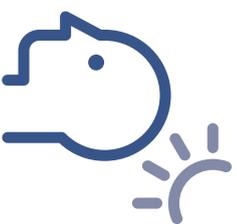


Symptome/Anzeichen für Hitzschlag

- Trockene und heiße Haut
- Erhöhte Körpertemperatur
- Beschleunigter Pulsschlag
- Erschöpfung und Müdigkeit
- Verwirrtheit und Schwindel
- Erbrechen und Krämpfe



Was tun?

- Notruf 112 kontaktieren
- Betroffenen sofort in den Schatten bringen. Wenn kein Schatten vorhanden, Rettungsdecke als Sonnenschutz nutzen
- Oberkörper hochlagern
- Wasser, Fruchtsaftschorlen, oder Fruchthees zum Trinken anbieten. Jedoch nur, wenn die Person bei vollem Bewusstsein ist
- Atmung und Bewusstsein kontrollieren, bis Rettungsdienst eintrifft
Bei Benommenheit Beine hochlagern
- Bei Bewusstlosigkeit Person in stabile Seitenlage bringen
- Mit feuchten Tüchern den Körper kühlen, besonders im Kopf- und Nackenbereich. Vorsicht! Körper langsam runterkühlen und kein Eis direkt auf den Körper geben

Vorbeugende Maßnahmen

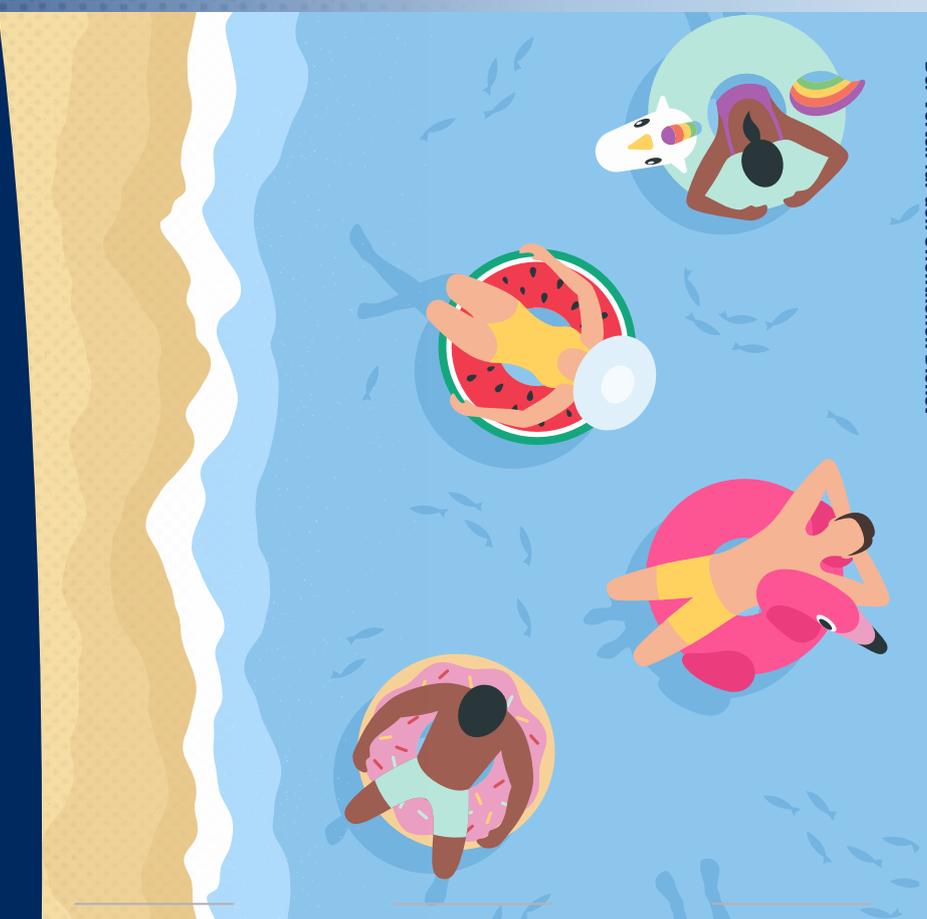
- Körperliche Anstrengung sowie direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Mit einer Kopfbedeckung Kopf und Nacken schützen
- Ausreichend trinken, besonders die Älteren und Kinder
- Kinder nicht direkt in der Sonne spielen lassen
- Auf keinen Fall Säuglinge der direkten Sonne aussetzen!



Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts übernimmt der Herausgeber keine Gewähr.

BSW. Tipps für die Sommerhitze

Der Vorteil für den Öffentlichen Dienst



So kommen Sie cool durch den Sommer



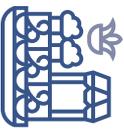
Allgemeine Tipps

- Lockere und luftige Kleidung tragen, z. B. aus Baumwolle oder Leinen
- Leichtes Essen wählen
- Viel trinken, am besten lauwarm
- Alkohol und Koffein meiden
- Wenn möglich, kühle Orte aufsuchen, um sich gegen die Hitze zu schützen



Im Garten

- Wenn Platz vorhanden ist, Pool/Planschbecken aufstellen
- Alternative z.B. Bottich/Badefass oder ausgeleimte Badewanne in den Garten stellen
- Gartendusche: kann unkompliziert an einen Außenwasserhahn angeschlossen werden
- Wassersprinkler/-sprenger anstecken und durchlaufen
- Sonnensegel spannen, falls keine überdachte Untersitzmöglichkeit vorhanden ist



Auf dem Balkon

- Kleine Wanne mit kaltem Wasser und zerstoßenen Eiszwürfeln befüllen und Füße abkühlen
- Kühlmatten unter die Füße legen
- Wadenwickel mit kalten Tüchern
- Sprühnebler/Wasserzerstäuber



Im Wohnbereich

- Räume in den frühen Morgenstunden lüften, dann schließen
- Luft im Zimmer bewegen durch Ventilator
- Klimaanlage nutzen - jedoch nicht zu kalt einstellen
- Räume, die in Richtung Süden liegen, abdunkeln
- Freie Flächen im Wohnbereich schaffen (z. B. dicke Teppiche entfernen)
- Schränke speichern Wärme, daher am Morgen ein paar Minuten aufmachen und lüften
- Vorhänge befeuchten oder feuchte Tücher aufhängen (hilft nur bei trockener Hitze). Frisch gewaschene Wäsche hat den gleichen Effekt
- Lauwarm duschen/baden



Für kühle Getränke im Garten

- Was warm hält, hält auch kalt: Thermoschüssel/-boxen verwenden. Getränke im Vorhinein kühl stellen
- Wanne/Behälter im Boden eingraben und mit Wasser oder zerstoßenen Eiszwürfeln füllen



Unterwegs

- Nach Möglichkeit kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen
- Kleinen Wassersprayer mitnehmen um Gesicht und Körper zu befeuchten
- Sonnenhut aufsetzen
- Mini-Handventilator/Fächer nutzen
- Kühltaschen, welche es z. B. als Tasche, Box oder Rucksack in jeglicher Größe und Form gibt, um Speisen und Getränke frisch zu halten