

Wie kann man hitzebedingten Gesundheitsproblemen vorbeugen?

➤ **Allgemeine Maßnahmen:**

Durch folgende Maßnahmen und Verhaltensregeln kann einem Hitzestau oder Hitzschlag relativ leicht und effektiv vorgebeugt werden:

Schaffen einer erträglichen Raumtemperatur

- Lüften früh morgens, abends und möglichst auch nachts
- Abdunkeln der Räume tagsüber (am besten mit außen liegendem Sonnenschutz)
- Aufhängen von feuchten Tüchern zur Kühlung von Räumen

Tragen von leichter und luftdurchlässiger Kleidung

Vermeiden von unnötigen Anstrengungen (anstrengende Tätigkeiten/Arbeiten/sportliche Aktivitäten sollen auf die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegt werden)

Meiden von dichten Menschenansammlungen

Aufenthalt im Freien vor allem zur Mittagszeit vermeiden; falls notwendig:

- Aufenthalt möglichst kurz halten
- Direkte Sonneneinstrahlung auf den Körper möglichst vermeiden (Sonnenschirm oder Kopfbedeckung mit Nackenschutz verwenden, im Schatten gehen etc.)
- Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern bedecken

Kühlen des Körpers

- kühl Duschen oder Baden
- Unterarme in kaltes Wasser halten
- Körper mit feuchten Tüchern bedecken
- Ventilatoren verwenden
- kühle Räume aufsuchen

Ausreichend und aktiv Trinken (1,5 bis 3 Liter täglich und nicht erst bei Durst)

Kinder und Kleinkinder

...dürfen bei hohen Temperaturen oder direkter Sonneneinstrahlung niemals unbeaufsichtigt im Fahrzeug zurückgelassen werden. Auch bei kurzem Abstellen kann sich ein Fahrzeug rasch aufheizen und so zur gefährlichen Falle werden.

Achtung:

Vor allem Räume mit Gaskombithermen oder Gasdurchlauferhitzern müssen ständig großzügig gelüftet werden, da hohe Außentemperaturen, vor allem bei schlecht gewarteten Geräten, zu Abzugsstörungen der Abgase führen können. Dies kann im schlimmsten Fall zu einer oft tödlichen Kohlenmonoxidvergiftung führen.