

## Wie kann man hitzebedingten Gesundheitsproblemen vorbeugen?

### ➤ **Besonders gefährdete Personengruppen:**

Vor allem Säuglinge, Kleinkinder, ältere und chronisch kranke Menschen sowie Menschen mit besonderen Bedürfnissen sind bei Hitzeperioden aus verschiedenen Gründen besonders gefährdet. So nimmt etwa im Alter das Durstgefühl ab, weshalb ältere Menschen häufig zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Säuglingen und Kleinkindern fehlt noch die Fähigkeit, sich entsprechend zu artikulieren.

Familienangehörige, Freunde, Nachbarn, Betreuerinnen/Betreuer etc. von besonders gefährdeten Personen sollten daher sorgfältig darauf achten, dass diese Personen ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und auch die sonstigen zur Vorbeugung von Hitzeschäden jeweils in Betracht kommenden Maßnahmen getroffen bzw. Verhaltensregeln eingehalten werden.