

Bitte an den Kühlschrank kleben.

GESUND DURCH DIE SOMMERHITZE

DIE WICHTIGSTEN TIPPS AUF EINEN BLICK

Wir möchten Sie darüber informieren, dass mehrtägige Hitze für Sie körperlich sehr anstrengend sein und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen kann. Aber schon einfache Maßnahmen können Ihnen dabei helfen, heiße Tage besser zu bewältigen. Halten Sie Kontakt mit Nachbarn, Ihren Angehörigen oder Bekannten und beachten Sie die folgenden Tipps.

Das A und O an heißen Tagen

- ✓ **Ausreichend trinken! Gut über den Tag verteilt**
- ✓ **Die Sonne meiden und in den Schatten setzen bzw. kühle Räumlichkeiten aufsuchen**
- ✓ **Körperliche Betätigung nur in den Morgen- bzw. Abendstunden**
- ✓ **Sonnenschutz (Hut und Sonnenlotion) verwenden**
- ✓ **Sonne tagsüber nicht ins Zimmer lassen, verschatten und Fenster schließen**
- ✓ **Nachts und in den frühen Morgenstunden ausgiebig lüften**
- ✓ **Luftige und atmungsaktive Kleidung tragen**
- ✓ **Dem Körper Wärme entziehen (feuchte Wickel, Arme benetzen) und Fächer nutzen**
- ✓ **Achten Sie auf Kopfschmerzen, Schwindel, Erschöpfungsgefühl, Unwohlsein, Muskelschmerzen, Nervosität, Verwirrtheit**



Achten Sie auf sich und auf andere.
www.praxis-bayerwald.de



Gut durch die Sommerhitze

Tipps auf einen Blick

Ausreichend trinken

- Ausreichend über den Tag verteilt trinken.
- Getränke griffbereit vorbereiten.
- Trinkerinnerungen einrichten.
- Getränke für unterwegs mitnehmen.
- Sich Zeit für das Trinken nehmen.

Erholsam schlafen

- Schlafstätte in kühlere Bereiche verlegen.
- Leichte Bettdecke (Laken) und Bettwäsche nutzen.
- Das Bett mit einer kalten Wärmflasche kühlen.

Die Wohnung kühlen

- Nachts oder in der Früh querlüften.
- Mit Jalousien oder Vorhängen verschatten.
- Wärmeabgebende Geräte ausschalten.
- Die Zimmertemperatur und relative Luftfeuchtigkeit beachten (tagsüber max. 24-26°C und 40-60% r.F.; nachts unter 24°C).

Gesund essen

- Viel wasserreiches, rohes Obst und Gemüse.
- Leichte, salzhaltige Speisen.
- Schweres Essen vermeiden.

Den Körper kühlen

- Lauwarme, feuchte Tücher oder Wasser aus einer Sprühflasche auf Beine, Arme, Stirn und Nacken.
- Lauwarme Fußbäder oder Duschen.
- Aufhalten in kühleren Wohnbereichen.

Sich schützen

- Leichte, luftige Kleidung und einen Sonnenhut mit Nackenschutz tragen.
- Sonnenlotion regelmäßig auftragen.
- Erledigungen in die Morgenstunden verlegen.
- Schatten in Parks und Gärten aufsuchen.
- „Hitzepausen“ in kühler Umgebung einlegen.

Infektionsschutzmaßnahmen

- Schutzmaske nur tragen, sofern sie vom RKI bzw. den Gesundheitsbehörden empfohlen werden.
- Händehygiene mit kaltem Wasser.
- Soziale Netzwerke nutzen.
- In der Früh mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen. Auf den öffentlichen Nahverkehr verzichten.

Unterstützung finden

- Über Hitzewellen informieren: www.dwd.de, www.dwd.de/app.
- Bei Ihrem Hausarzt zur Medikamenten- und Verhaltensanpassung: Tel.: _____
- Bei der Apotheke für die Medikamentenlagerung: Tel.: _____
- Bei Ihren Angehörigen oder Nachbarn für Einkäufe oder Trinkerinnerungen: Tel.: _____



Vorsicht bei Erschöpfungsgefühlen, Blässe/Röte, Kopfschmerzen, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verwirrtheit, Unruhe, Muskelschmerzen, erhöhter Temperatur/Fieber, Infektionen, Verstopfung.

Falls ein oder mehrere Symptome auftreten, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Hausarzt! Telefonnummer:



Den Notarzt sollten Sie sofort verständigen bei: Bewusstseinsbeeinträchtigung mit reduzierter Ansprechbarkeit, hohem/niedrigem Blutdruck, schwerer Atemnot. Telefonnummer: **112**

Mehr Infos finden Sie in den Broschüren: „Gut durch die Sommerhitze – Informationen für pflegende Angehörige“ und „Informationen für Menschen ab 65 Jahren“ www.klimawandelundbildung.de

