



Hitzeschutz: So kommen Sie gut durch heiße Tage

Hitze kann die Gesundheit belasten. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Säuglinge und Kleinkinder, Schwangere sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen, Pflegebedarf oder bestimmten Medikamenten. Achten Sie frühzeitig auf sich und andere!

Das können Sie tun:

- **ausreichend trinken:** Trinken Sie regelmäßig Wasser/ungesüßten Tee - auch ohne Durst. Bei Herz- oder Nierenerkrankungen sollte die Trinkmenge ärztlich abgestimmt werden

- **Hitze meiden:** Bleiben Sie möglichst im Schatten oder in kühlen Räumen. Verlegen Sie Einkäufe, Spaziergänge und körperliche Anstrengungen in die kühleren Morgen- oder Abendstunden

- **Wohnung kühl halten:** Lüften Sie früh morgens, spät abends oder nachts. Schließen Sie tagsüber Fenster und nutzen Sie Rollläden, Jalousien oder Vorhänge

- **Körper kühl halten:** Tragen Sie leichte, luftige Kleidung. Kühle Duschen, feuchte Tücher und Fußbäder können entlasten

- **Leicht essen:** Wählen Sie kleinere, wasserreiche Mahlzeiten, etwa Gemüse, Salat oder Obst. Beachten Sie bei Diabetes die mit Ihrer Praxis vereinbarten Ernährungsempfehlungen

- **Sonne vermeiden:** Tragen Sie im Freien eine Kopfbedeckung, leichte bedeckende Kleidung und Sonnenschutzmittel. Lassen Sie niemals Menschen oder Tiere in einem geparkten Auto zurück

- **Aufeinander achten:** Melden Sie sich regelmäßig bei alleinlebenden, älteren oder kranken Angehörigen und Nachbarinnen oder Nachbarn

Medikamente bei Hitze:

Setzen Sie Medikamente nicht selbstständig ab und verändern Sie die Dosis nicht ohne ärztliche Rücksprache. Sprechen Sie frühzeitig mit unserer Praxis, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und unter Herz-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen leiden. Bewahren Sie Arzneimittel entsprechend den Angaben auf der Verpackung oder im Beipackzettel auf. Medikamente gehören nur dann in den Kühlschrank, wenn dies ausdrücklich angegeben ist

Nehmen Sie Warnzeichen wahr!

Mögliche Anzeichen hitzebedingter Erkrankungen sind: Kopfschmerzen, Schwindel, starke Erschöpfung, Übelkeit, Erbrechen, Muskelkrämpfe, Verwirrtheit und Benommenheit, schneller Puls oder schnelle Atmung, erhöhte Körpertemperatur.

Bringen Sie die betroffene Person sofort an einen kühlen Ort, lockern Sie die Kleidung und kühlen Sie den Körper mit feuchten Tüchern. Ist die Person wach und kann sicher schlucken, bieten Sie kleine Schlucke Wasser an. **Holen Sie unverzüglich ärztliche Hilfe!**