



SALK

SALZBURGER LANDESKLINIKEN

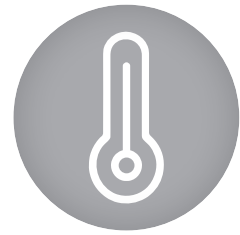


HITZE-SCHUTZ

Wie Sie sich bei großer Hitze richtig verhalten
Informationsfolder für PatientInnen und deren Angehörige

WAS TUN BEI GROSSER HITZE?

- Kühlere Morgen- oder Abendstunden für Aktivitäten (z. B. Einkauf) nutzen.
- Räume ganz früh und in der Nacht lüften, Fenster rechtzeitig schließen und tagsüber abdunkeln.
- Nasse Tücher aufhängen, da die Verdunstung einen Kühleffekt hat.
- Einen kühlen oder schattigen Platz aufsuchen – vor allem zur Mittagszeit!
- Leichte, luftdurchlässige, den Körper bedeckende Kleidung tragen (Baumwolle, Leinen oder Mikrofaser sind besonders atmungsaktiv.).
- Im Freien: Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung tragen, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.
- Körperliche Anstrengungen vermeiden – auch beim Sport.



TRINKEN BEI GROSSER HITZE

- Schon vor dem Durst trinken!
- Am besten viel Mineralwasser trinken, da es viele Elektrolyte enthält!
- Mindestens 1,5 bis 3 Liter täglich trinken, außer es gibt eine ärztlich verordnete Trinkbeschränkung.
- Auch geeignet sind Früchte- oder Kräutertees ohne Zucker sowie stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.
- Besonders Babys und Kleinkinder oft zum Trinken animieren.
- Ältere Menschen ans Trinken erinnern und zum Trinken animieren.
- Auf Alkohol soll bei großer Hitze verzichtet werden.



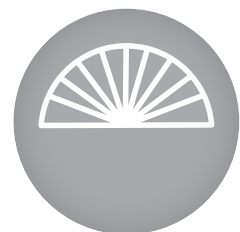
ESSEN BEI GROSSER HITZE

- Essen Sie keine großen Portionen, sondern öfters kleine Portionen.
- Essen Sie wenig fette Speisen und wenig Fleisch.
- Essen Sie viele Früchte und Gemüse, nicht zu heiße Suppen und Salate.
- Essen Sie Speisen mit einem hohen Wassergehalt.



TIPPS ZUR ABKÜHLUNG

- Nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht, Nacken geben.
- Kühle, aber keine kalten Duschen oder (Fuß-)Bäder.
- Die Haut mit einem nassen Schwamm befeuchten oder mit Wasser aus einer Sprühflasche besprühen, ohne sich danach abzutrocknen – das verdunstende Wasser kühlt den Körper.
- Verwenden Sie einen Fächer.



AB WANN IST HITZE GEFÄHRLICH?

Wenn die Temperatur am Tag auf oder über 30°C steigt und nachts nicht unter 20°C fällt und wenn eine Hitzewelle über mehrere Tage anhält.



HITZE-ERKRANKUNGEN

Zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze zählen insbesondere Belastungen des Herz-Kreislaufsystems, Atemwegserkrankungen, Nierenprobleme und die Gefahr von Hitzeschlägen, Hitzeerschöpfung, Hitzekrämpfen sowie Sonnenstichen. Besonders anfällig dafür sind ältere Menschen, Kinder, PatientInnen mit Herz-Kreislauf- und psychischen Erkrankungen sowie Personen mit eingeschränkter Mobilität.

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen, die bis zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich. Rufen Sie unverzüglich die Rettung (144).

BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN

Füreinander sorgen – besonders bei Hitze

Achten Sie auf Ihre NachbarInnen, FreundInnen und Angehörige, insbesondere, wenn diese zu einer der besonders gefährdeten Gruppen zählen und alleine leben.

- Pflegebedürftige und chronisch kranke Menschen
- Menschen mit Beeinträchtigungen
- Ältere, alleine lebende Menschen
- Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder
- Im Freien Arbeitende und Sport Treibende

Haben Sie noch Fragen? Das Hitzetelefon **0800 880 800** ist aus ganz Österreich kostenlos erreichbar.



ERSTE HILFE IM NOTFALL

Ist die Person ansprechbar?

Bieten Sie ihr Wasser zum Trinken an und bringen Sie sie an einen kühlen, schattigen Ort.

Die Person zeigt Symptome, aber ist kein Notfall.

Bei Fragen 1450 anrufen!

 **1450**



Ist die Person verwirrt, nicht ansprechbar, bewusstlos oder hat einen Herzstillstand?

Rufen Sie SOFORT die Rettung unter 144!

BIS ZUM EINTREFFEN DER RETTUNG KÖNNEN FOLGENDE MASSNAHMEN HILFREICH SEIN

- Kühlen Sie die Person durch kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.
- Fächern Sie ihr energisch Luft zu.
- Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung: Person in stabile Seitenlage bringen, um eine freie Atmung sicherzustellen.
- Atmet die Person nicht und hat keinen erkennbaren Herzschlag: Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzmassage durch möglichst erfahrene Ersthelferin oder erfahrenen Ersthelfer.

MEDIKAMENTE UND GROSSE HITZE

Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern.

- Besprechen Sie mögliche erforderliche Anpassungen von Medikamentenplänen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, denn manche Medikamente können ...
 - ... das Schwitzen vermindern.
 - ... die Körpertemperatur beeinflussen.
 - ... die Gefäße verengen.
 - ... zum Verlust von Flüssigkeit führen.
- Achten Sie auf die Aufbewahrungshinweise am Beipackzettel.

