



Im Vorfeld

- Anlegen eines ausreichenden Getränkevorrats.
- Abdunkeln der Räume und Schaffung von Schattenplätzen auf dem Balkon oder der Terrasse.
- Einsatz von Klimageräten und Ventilatoren.
- Bei erforderlicher Medikation: Gespräch mit dem Hausarzt!

Erste-Hilfe-Maßnahmen

- Nicht achtlos an Hilfsbedürftigen vorbei gehen – helfen!
- Hilfsbedürftige Personen in den Schatten bringen.
- Lockern der Kleidung, etwas zu trinken anbieten.
- In potenziell lebensbedrohlichen Situationen: Notrufnummer 112.

Tipps für Unterwegs

- Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 20, für Kleinkinder Lichtschutzfaktor 30 verwenden. Bei längerem Aufenthalt im Freien regelmäßig nachcremen.
- Kopfbedeckung nicht vergessen! Auch Sonnenschirme können hilfreich sein.
- Pralle Sonne möglichst meiden und Schatten bevorzugen.
- Körperliche Betätigungen wie Einkaufen, Spaziergänge und Sport möglichst in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden legen.
- **ACHTUNG:** Auf keinen Fall Menschen oder Tiere allein im heißen Auto zurücklassen. Die Temperaturen in einem abgestellten Auto steigen sehr schnell deutlich über Außentemperatur-Niveau. Es besteht Lebensgefahr!

Tipps für Zuhause

- Lüften bevorzugt zu kühleren Tageszeiten, zum Beispiel am frühen Morgen.
- Abdunkeln der geschlossenen Fenster.
- Kalte Fußbäder und Sprühflaschen mit Wasser oder kühlende Körperlotionen verwenden. Handgelenke und Unterarme unter kaltes Wasser halten, wirkt lindernd.
- Lauwarm duschen! Kalte Duschen erschweren dem Körper die Wärmeabgabe. Für Kinder eignen sich Planschbecken oder andere Wasserspiele.
- Auch nachts nur leichte Bekleidung und leichte Bettwäsche verwenden, um einen Hitzestau zu vermeiden.

Bei eintretender Hitze

- Viel trinken! Mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag.
- Tragen von leichter und heller Kleidung sowie beim Aufenthalt im Freien eine Kopfbedeckung.
- Ideal bei Hitze sind Gemüse, Salate und wasserreiches Obst. Salzhaltige Lebensmittel helfen, den Mineralverlust auszugleichen. Vermeiden Sie schwer verdauliche und fettreiche Gerichte.