

SO HELFEN SIE BEI HITZE-NOTFÄLLEN

Zeichen von Hitzschlag, „Sonnenstich“, Hitzeerschöpfung oder Hitzekollaps können Kopfschmerzen, Übelkeit / Erbrechen, Fieber, Schwindel, Schüttelfrost und großer Durst oder ein hochroter Kopf sein.

- Person in den Schatten bringen
- Kalten Umschläge auf Stirn / Nacken legen
- Wenn Person ansprechbar: zu trinken geben und auf erhöhten Oberkörper achten
- Beengende Kleidung öffnen und möglichst frische Luft zuführen
- Für Ruhe sorgen, seien sie für die Person da
- Wenn sich der Zustand nicht rasch bessert: Ärztin / Arzt kontaktieren
- Im Notfall: Notruf 144



DAS RICHTIGE VERHALTEN BEI GROSSER HITZE

- Viel trinken, auch wenn man noch nicht durstig ist.
- Aufenthalt im Freien vermeiden.
- Den Körper erfrischen.
- Die eigenen vier Wände kühl halten.
- Für andere sorgen.
- Weite, helle und atmungsaktive Kleidung tragen.
- Kühle Orte aufsuchen.
- Leichte Kost essen.
- Keine Menschen und Tiere in geparkten Autos zurücklassen.
- Erste Hilfe bei Hitze-Notfällen leisten.



Einfache Maßnahmen helfen, das Gesundheitsrisiko zu verringern!
Bleiben Sie cool – auch an heißen Tagen.
Ein Erste-Hilfe-Kurs lohnt sich zu 100%.
www.erstehilfe.at

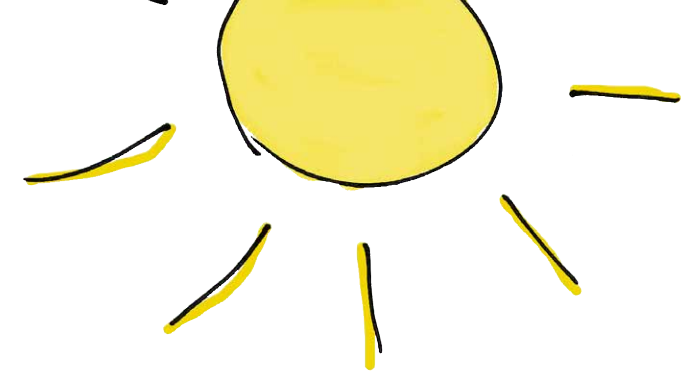
Folderentwicklung
finanziert durch

FFG
Österreichische
Forschungsförderungsgesellschaft

KIRAS
Sicherheitsforschung

bmvit
Bundesministerium
für Verkehr,
Innovation und Technologie

Impressum: Herausgeber: Österreichisches Rotes Kreuz, Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien; Redaktion: Mag. Ursula Fraisl, Thomas Seltsam; Layout: markushechenberger.net Werbeagentur; 2022



COOL BLEIBEN TROTZ HITZE



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

WWW.ROTESKREUZ.AT



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

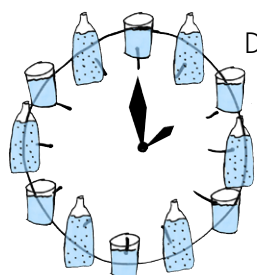
Aus Liebe zum Menschen.

WWW.ROTESKREUZ.AT

Wenn es sehr heiß ist und auch in der Nacht kaum abkühlt, ist das enorm belastend für unseren Körper.

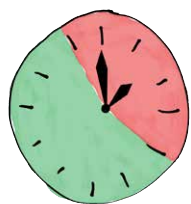
Vor allem ältere Menschen, Säuglinge, Kleinkinder, chronisch Kranke und Obdachlose sind gefährdet. Hitze macht auch all denen besonders zu schaffen, die körperlich schwer arbeiten oder intensiv Sport betreiben.

VIEL TRINKEN, AUCH WENN MAN NOCH NICHT DURSTIG IST!



Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn man bereits viel Flüssigkeit verloren hat. Trinken Sie bei Hitze öfter und mehr als üblich! Neben Wasser sind auch Kräuter- oder Früchtetees und verdünnte Fruchtsäfte gute Durstlöcher.

Vermeiden Sie koffeinhaltige oder alkoholische Getränke.



AUFENTHALT IM FREIEN VERMEIDEN!

Vermeiden Sie nach Möglichkeit den Aufenthalt im Freien – vor allem in der heißesten Zeit des Tages.

Nutzen Sie die kühleren Morgen- oder Abendstunden für Einkauf oder Sport. Machen Sie Pausen!

Bewegen Sie sich nach Möglichkeit im Schatten, benutzen Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und tragen Sie eine leichte Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille.



DEN KÖRPER ERFRISCHEN!

Eine kühle (keine „kalte“) Dusche, ein Bad oder kalte Umschläge, kühle Unterarm- und Fußbäder wirken erfrischend. Am besten mehrmals täglich.

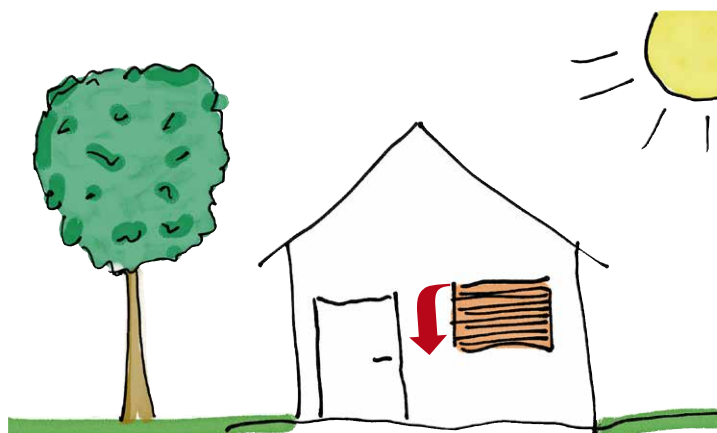


Ältere Menschen schwitzen weniger als Kinder und jüngere Erwachsene; ihre Körpertemperatur wird daher nicht ausreichend reguliert.



Besprühen Sie Ihre Haut mit Wasser aus einem Pumpzerstäuber und trocknen Sie sich nicht ab – das verdunstende Wasser kühlt den Körper.

DIE EIGENEN VIER WÄNDE KÜHL HALTEN!



Am frühen Morgen oder späten Abend die Wohnung gut durchlüften, Fenster nach Möglichkeit nachts offenhalten! Schließen Sie Fensterläden, Jalousien oder Vorhänge, um ein Aufheizen der Räume zu vermeiden.

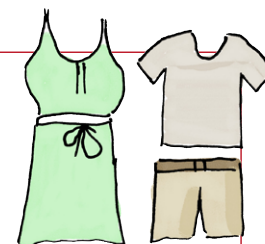
FÜR ANDERE SORGEN!

Achten Sie auf ihre Nachbarn, Freunde und Familienangehörigen, besonders wenn sie zu einer der Risikogruppen zählen.

Vielleicht können Sie den Einkauf für die ältere Nachbarin erledigen? Rufen Sie Verwandte und Freunde an und fragen nach, wie es ihnen geht.

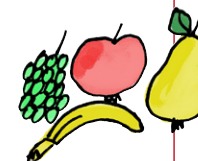


- Weite, helle und atmungsaktive Kleidung tragen



- Kühle Orte aufsuchen (zum Beispiel klimatisierte Einkaufszentren oder Parks)

- Leichte Kost essen (zum Beispiel Obst und Gemüse)



- Keine Menschen und Tiere in geparkten Autos zurücklassen

