

Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze und hoher UV-Strahlung



Wer ist besonders betroffen?

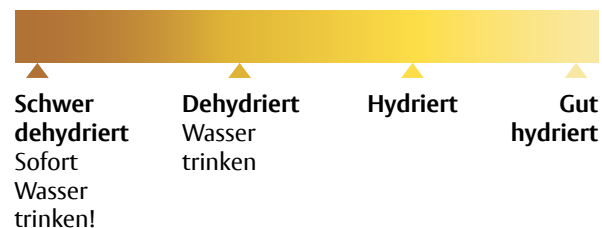
- » Generation des Alters 65+
- » Säuglinge und Kleinkinder
- » Schwangere
- » Menschen mit Unterernährung oder Übergewicht
- » Personen, die körperlich schwer und im Freien arbeiten
- » Personen, die intensiv Sport treiben
- » Obdachlose
- » Menschen mit akuten Erkrankungen (z. B. Durchfall, Fieber)
- » Menschen mit chronischen Erkrankungen (z. B. Demenz, Bluthochdruck, Diabetes)
- » Menschen, die regelmäßig Alkohol und Drogen konsumieren
- » Menschen, die Medikamente einnehmen, die Einfluss auf den Flüssigkeitshaushalt oder das Durstempfinden haben

Hier lauern Gefahren!

- » **Temperatur** – Sehr hohe Temperaturen am Tag (>30°C) und in der Nacht (>20°C) sowie schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!
- » **UV-Strahlung** - Gefahren für Augen und Haut durch UV-Belastung!
- » **Ozon** - Belastung durch besonders bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen!

Die Farbe zeigt es an!

Die Farbe Ihres Urins zeigt an, ob Ihr Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist.



Quelle: The National Institute for Occupational Safety and Health

Kontakt

Stadt Münster
Gesundheits- und Veterinäramt
KlimaundGesundheit@stadt-muenster.de
Telefon 0251/492 – 5333

Weiterführende Informationen



Hitzeaktionsplan für Münster

www.stadt-muenster.de/gesundheit/hitzeaktionsplan



Cooler Stadtplan für heiße Tage

<https://geo.stadt-muenster.de/coolerstadtplan/>

Refill Deutschland

Haben Sie schon bei sich um die Ecke zum Beispiel im Restaurant oder beim Bäcker den Refill-Station-Sticker entdeckt? Refill ist eine deutschlandweite Initiative, die es ermöglicht, dass kostenloses Trinkwasser für Sie zur Verfügung gestellt wird. Alle Orte und Geschäfte, die den blauen Sticker im Fenster haben, sind Teil des Netzwerkes. Dort können Sie kostenlos Ihre eigene Trinkflasche auffüllen. Auf der Internetseite von Refill finden Sie die teilnehmenden Standorte auf einer Karte:



www.refill-deutschland.de/muenster/



Erste Hilfe

Große Hitze belastet den Körper. Flüssigkeitsmangel, eine Verschlimmerung bestehender Krankheiten, Hitzekrämpfe und ein Hitzschlag können die Folge sein. Diese Warnzeichen des Körpers müssen Sie ernst nehmen: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe, Erschöpfungs- und Schwächegefühl, ein ungewohntes Unruhegefühl.

Ein Hitzschlag entsteht, wenn der Organismus wegen der hohen Außentemperaturen mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann. So gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an. Zeichen eines Hitzschlages sind: ungewöhnliche Unruhe, eine heiße, rote, trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit, starkes Durstgefühl, Verwirrtheit, Krampfanfälle, eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit.

Davon zu unterscheiden ist der sogenannte „Sonnenstich“: Ein Sonnenstich entsteht durch längere und direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf. Besonders gefährdet sind Kleinkinder. Die starke Sonneneinstrahlung führt – auch ohne große Hitze – zu einer Reizung der Hirnhäute. Daher entstehen beim Sonnenstich ähnliche Symptome wie bei der Hirnhautentzündung.

Ein Hitzschlag oder ein Sonnenstich kann lebensbedrohlich sein!

- » Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort, lockern Sie enge Kleidung und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.
- » Sollte keine Besserung eintreten oder ist die Person nicht ansprechbar, verständigen Sie eine Ärztin/ einen Arzt oder rufen Sie den Notruf unter 112 an.

TIPPS

Was können Sie selbst tun?

- » Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an: Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze und beschränken Sie Tätigkeiten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.
- » Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch Sport. Wenn Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie ausreichende Mengen.
- » Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke – auch ohne Durst (z. B. Wasser, Obstsaftschorlen, Früchtetee – mindestens 2 Liter pro Tag). Falls Sie krankheitsbedingt nur wenig Flüssigkeit zu sich nehmen dürfen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt.
- » Meiden Sie Getränke mit Alkohol, Koffein oder viel Zucker. Sie können den Körper austrocknen.
- » Vermeiden Sie sehr kalte Getränke – sie können zu Magenbeschwerden führen. Essen Sie möglichst verteilt auf den Tag mehrere kleine, leichte Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt (z. B. Obst, Gemüse, Salat).
- » Lüften Sie nachts und morgens. Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden, Raffstores und Vorhängen ab und halten Sie die Fenster geschlossen.
- » Verschaffen Sie sich Abkühlung mit einem kühlenden Fußbad, durch eine lauwarme Dusche oder ein Bad.
- » Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen (und Tiere) im Auto zurück. Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten.
- » Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirkung. Deshalb gilt: Kühl lagern!
- » Tragen Sie leichte, nicht einengende und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert. Helle Farben reflektieren das Sonnenlicht. So heizt sich der Körper weniger auf.
- » Der Einsatz von Ventilatoren oder Fächern kann die Verdunstung auf der Haut fördern und daher kühlend wirken.
- » Bleiben Sie draußen nach Möglichkeit im Schatten.
- » Tragen Sie einen Sonnenhut mit breiter Krempe und eine Sonnenbrille.
- » Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher.
- » Kühlen Sie Ihre Lebensmittel und legen Sie keine Vorräte von verderblichen Lebensmitteln an, da die Gefahr von lebensmittelbedingten Infektionen mit der Temperatur steigt.