

SCHUTZ BEI HITZEWELLE

HEISSE TAGE – KÜHLE KÖPFE

Hitzewellen können für Menschen aller Altersstufen eine Belastung sein.

Betagte und pflegebedürftige Menschen sind besonders gefährdet: Sie brauchen während Hitzeperioden Hilfe und Beobachtung. Solidarität ist gefragt: Sorge um die Gesundheit älterer Menschen während Hitzetagen geht alle an. Alleinstehende Betagte und pflegebedürftige Personen benötigen unsere Aufmerksamkeit.

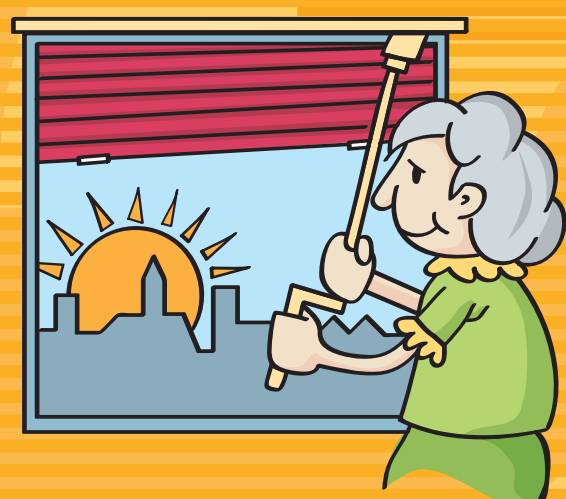
3 GOLDENE REGELN FÜR BETAGTE UND PFLEGEBEDÜRFTIGE AN HITZETAGEN

1 ANSTRENGUNGEN VERMEIDEN



> Im Haus bleiben, wenig körperliche Aktivitäten

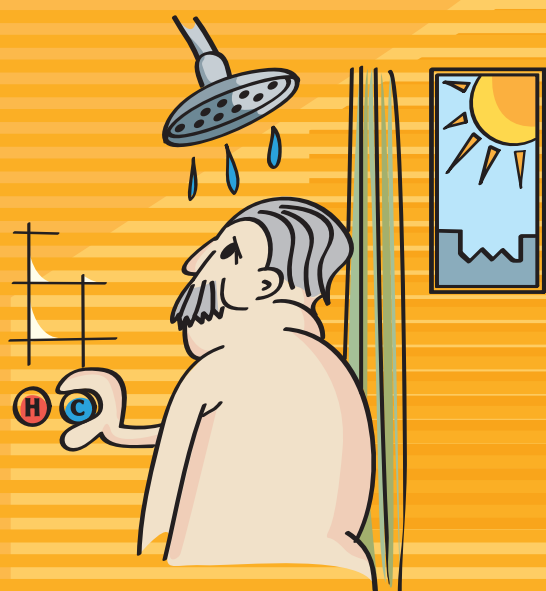
2 HITZE AUSSPERREN – KÖRPER KÜHLEN



> Tagsüber Fenster und Fensterläden/Rollläden/Vorhänge schliessen

> Nachts lüften

> Lose, helle und dünne Kleider tragen

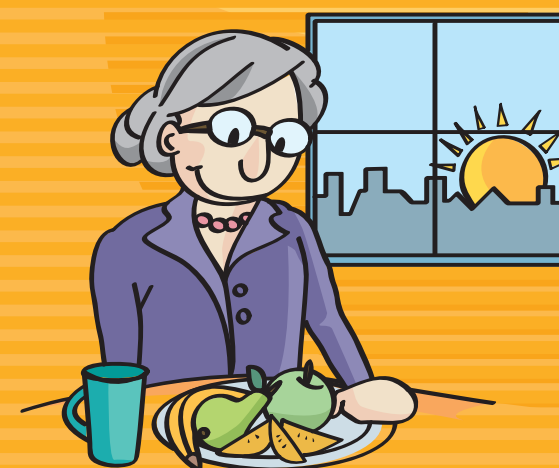


> Körper frisch halten mit kühlen Duschen, kaltes Tuch auf Stirn und Nacken, kalte Arm- und Wadenwickel, kalte Fuss- und Handbäder

3 VIEL TRINKEN – LEICHT ESSEN



> Getränke (mind. 1.5 l/Tag) in regelmässigen Abständen trinken, auch ohne Durstgefühl



> Erfrischende, kalte Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte

MÖGLICHE HITZEFOLGEN:

Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Übelkeit, Muskelkrämpfe

Sofort handeln! Zu trinken geben, Körper abkühlen, Arzt/Ärztin rufen



Bundesamt für Gesundheit

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG
im Rahmen der Informationsaktivitäten «Schutz vor Hitzewelle»
von Bundesamt für Gesundheit BAG und
Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft BUWAL,
www.hitzewelle.ch, © 2005