

Hitzeprognose für betroffene Einrichtungen - Warnstufe

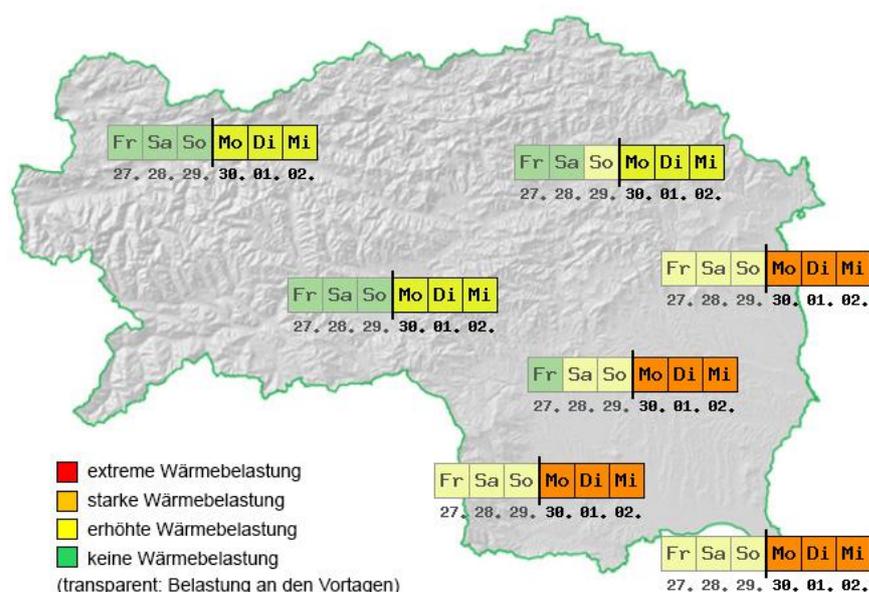
Sehr geehrte Damen und Herren!

Die GeoSphere Austria erstellt folgende Prognose:

Nachdem schon letzte Woche in vielen Regionen der Steiermark eine starke Wärmebelastung gegeben war, baut sich in dieser Woche eine anhaltend starke Hitzewelle auf. Zumindest bis Freitagnachmittag ist kaum mit abkühlenden Gewittergüssen zu rechnen. Zudem verlaufen die - vor allem in den Ballungsräumen im Südosten - mit Tiefstwerten um 20 Grad teils sehr belastete Höchstwerte werden in den kommenden Tagen verbreitet bei **30 bis 35 Grad** liegen, speziell am Donnerstag sind auch noch höhere Temperaturen möglich.

Die Wärmebelastung ist häufig als hoch einzustufen, etwas geringer bleibt die Belastung in der Obersteiermark, da es hier in den Nächten stärker abkühlen kann.

Tendenz: Aus heutiger Sicht beendet eine Kaltfront am Freitagnachmittag diese Hitzewelle. Die kommende Wochenende bringt dann kühleres Sommerwetter.



Aufgrund der für die nächsten Tage zu erwartenden Hitzebelastung wird die

Warnstufe

des **Steirischen Hitzeschutzplanes** aktiviert.

Hitzewelle & Tropentage/-nächte

Nicht nur ältere Menschen, chronisch Kranke, behinderte Menschen und Kinder sind besonders betroffen. Das Befolgen einiger nützlicher Ratschläge zur Gesundheitsprävention empfiehlt sich

Allgemeines Verhalten & Sofortmaßnahmen:

- Trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter pro Tag – am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte
- **Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.
- Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung und kühlen Sie Ihren Körper.
- Suchen Sie kühle Räume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien.

Was ist bei der Einnahme von **Medikamenten** zu beachten?

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel) und bestimmte Antibiotika
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva – alle Medikamente mit Auswirkung Aufmerksamkeit

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Ihre(n) behandelnde(n) Ärztin /Arzt!

Erste Warn-Zeichen bei Hitzestress

Starkes Schwitzen, Leistungsverlust, Schwindel

- Herzklopfen – erschwertes Atmen
- Pulsierender Kopfschmerz – Verwirrtheit
- Trockene Haut – Muskelkrämpfe
- Erbrechen, Durchfall

Sonnenstich und Hitzestau

Sonnenstich als Folge von zu langer direkter Sonneneinstrahlung kann heftige Kopfschmerzen zum Bewusstseinsverlust bewirken.

- [Hinlegen – Körper kühlen, Flüssigkeit trinken](#)

Hitzeschlag und Hitzeschock

Der Hitzeschock ist lebensbedrohlich bei Körpertemperaturen über 40 °C sowie Störungen des Zentralnervensystems – Delirium bis hin zum Koma, ...

Notruf 144 bzw. Ärztin/Arzt verständigen

Hinlegen – Körper kühlen – Flüssigkeit trinken

Für weitere Informationen besuchen sie die Internetseiten



[Gesundheit Stmk A8](#)



[GeoSphere Austria](#)

Plakat zum Download | [Gesundheitstelefon 1450](#)

Hitzetelefon der AGES 0800 880 800

Für die Funktion des steirischen Hitzewarnsystems ist es notwendig, Email-Adresse und Namen in einem Verteiler zu speichern, welcher ausschließlich diesem Zweck dient. Den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung entsprechend, haben Sie die Möglichkeit, sich aus diesem Verteiler löschen zu lassen. Zur An- bzw. Abmeldung senden Sie eine Email an hitzewarnungen@stmk.gv.at bzw. verwenden den QR-Code.

