

Hitzeschutz – So bleiben Sie an heißen Tagen gesund!

☼ *Trinken Sie ausreichend*

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 3 Liter am Tag. Ideal sind Leitungs- und Mineralwasser oder ungesüßte Tees. Koffeinhaltige, stark gesüßte Getränke und Alkohol sind keine geeigneten Durstlöscher.

Denken Sie daran, regelmäßig zu trinken und packen Sie Getränke für Unterwegs ein. Während und nach anstrengenden Aktivitäten benötigt der Körper mehr Flüssigkeit.

☼ *Essen Sie leichte und gesunde Kost*

Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt und vermeiden Sie fette, schwere Speisen. Bevorzugen Sie leicht verdauliche, ausgewogene Gerichte und Lebensmittel wie Salate, Gemüse und Obst. Manche Gemüse- und Obstsorten sind besonders wasserreich, zum Beispiel Gurken, Tomaten oder Wassermelonen.

☼ *Kühlen Sie Ihren Körper*

Legen Sie feuchte Tücher auf Arme, Beine, Nacken oder Gesicht. Auch Fußbäder mit kühlem Wasser, das Besprühen des Gesichts oder Wadenwickel können helfen. Achten Sie beim Duschen auf lauwarmeres Wasser, denn zu starke Kälte kann den Kreislauf zusätzlich belasten.

☼ *Vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten*

Bewegung ist auch im Sommer wichtig, verzichten Sie an heißen Tagen jedoch auf übermäßige Anstrengungen. Verlegen Sie sportliche Aktivitäten oder Einkäufe in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

☼ *Schützen Sie Ihren Körper*

Bevorzugen Sie leichte, weite Kleidung aus Naturtextilien wie beispielsweise Leinen, Baumwolle oder Naturseide. Vermeiden Sie enge Kleidung oder Kleidung mit einem hohen Anteil an Kunstfasern. Tragen Sie eine Kopfbedeckung und verwenden Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (30 oder höher).

☼ *Achten Sie auf eine kühle Umgebung*

Lüften Sie in den frühen Morgenstunden, am Abend und in der Nacht und halten Sie tagsüber die Fenster und Jalousien geschlossen. Hängen Sie feuchte Tücher auf. Schalten Sie wärmeabgebende Geräte (z.B. Fernseher, Computer, Kaffeemaschine) wenn möglich ab. Halten Sie sich in den kühleren Bereichen von Haus oder Wohnung auf. Eine Raumtemperatur von 24 Grad ist ideal. Suchen Sie im Freien bevorzugt schattige Grünräume auf.

☼ *Achten Sie auf die Lagerung von Medikamenten und Lebensmitteln*

Achten Sie beim Transport von Lebensmitteln darauf, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird und verwenden Sie für Ihren Einkauf oder für Ausflüge Kühl- oder Isoliertaschen.

Manche Medikamente können bei Hitze ihre Wirkung verändern. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder in der Apotheke über Dosierungsänderung, Vorsichtsmaßnahmen und die richtige Lagerung Ihrer Medikamente bei Hitze beraten.

⚙ **Sorgen Sie für Ihre Mitmenschen**

Manche Personengruppen sind durch Hitze besonders gefährdet. Dies betrifft zum Beispiel ältere Menschen, kranke Menschen, Babys und Kleinkinder oder schwangere Frauen. Unterstützen Sie Menschen, die Hilfe brauchen. Wenn Sie bemerken, dass es jemandem nicht gut geht, bringen Sie diese Person an einen kühlen Ort und rufen Sie gegebenenfalls die Rettung. Lassen Sie keinesfalls Kinder oder Haustiere in parkenden Autos zurück.

Wichtige Telefonnummern:

Rettung: 144

Gesundheitstelefon: 1450

Hitzetelefon: 0800 880 800

Weitere Information zu Hitze und Gesundheit:

Steirischer Hitzeschutzplan: <https://www.gesundheit.steiermark.at/cms/beitrag/11685019/72561200/>

Gesund bei Hitze: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/umwelt/gesund-bei-hitze.html>

AGES: <https://www.ages.at/umwelt/klima/klimawandelanpassung/hitze>

Geosphere Wetterwarnungen: <https://warnungen.zamg.at/wsapp/de/alle/heute/258165,242777,773790,499246>