SCHUTZ BEI HITZEWELLE

Empfehlungen und Informationen für Fachpersonen

Hohe Temperaturen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Dabei kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt werden. Gewisse Personengruppen müssen sich besonders vor Hitze schützen, da sie eine schlechtere Wärmeregulation aufweisen, weniger schwitzen und ein vermindertes Durstgefühl haben. Dies macht sie anfällig für Hitzestress und kann ihr Herz-Kreislaufsystem beeinträchtigen. Auch die während Hitzeperioden meist erhöhte Ozonkonzentration in der Luft kann gesundheitliche Beschwerden wie Augenbrennen und Atemwegssymptome verursachen. **Zu den Risikogruppen zählen insbesondere ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere.**

WICHTIGE VERHALTENSREGELN

- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Mind. 1.5 Liter pro Tag, falls nicht anders verordnet. Aber: Keine alkoholischen oder stark gezuckerten Getränke.

- **Körperliche Anstrengungen beschränken:** Während der heissesten Tageszeit anstrengende Tätigkeiten möglichst vermeiden und schattige Orte bevorzugen.

- **Leichte Kleidung**

- **Räume kühlen:** Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen), nachts Fenster öffnen und lüften. Bei Bedarf Ventilator oder Kühlung einschalten.

- **Körper abkühlen:** Kühl duschen oder baden. Kalte, feuchte Tücher aufgelegt auf Stirn und Nacken erfrischen den ganzen Körper. Kalte Arm- und Wadenwickel sowie Fuss- und Handbäder kühlen und senken die Körpertemperatur. Wichtig ist dabei, die **Körpertemperatur regelmässig zu überwachen**.

- **Kalte, erfrischende Speisen:** Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte weisen einen hohen Wassergehalt auf und erfrischen. Zudem ist auf eine ausreichende Versorgung mit Salz zu achten.

- **Verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank aufbewahren**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU

MÖGLICHE SYMPTOME BEI HITZESTRESS

- **Hohe Körpertemperatur**
- **Schwäche und Müdigkeit**
- **Muskelkrämpfe**
- **Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen**
- **Schlafstörungen**
- **Erhöhter Puls**
- **Kopfschmerzen**
- **Trockener Mund**
- **Übelkeit, Erbrechen, Durchfall**

SOFORT HANDELN!

- **Betroffene Person auf ein Bett legen, Körper mit feuchten Tüchern kühlen**
- **Falls die Person bei Bewusstsein ist, frisches Wasser zu trinken geben**
- **Falls diese Massnahmen nicht erfolgreich sind, unverzüglich eine Ärztin oder einen Arzt rufen**

VORBEREITUNG AUF EINE HITZEPERIODE

Angehörige von allein lebenden, älteren Menschen können sich auf Hitzeperioden vorbereiten:

- Tägliche Telefonate, Besuche und Hilfe von Nachbarn organisieren
- Bei Bedarf Betreuungsmöglichkeit durch Hilfsdienste während Hitzewellen abklären
- Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicherstellen
- Gut lesbare Liste mit den Telefonnummern von Ansprechpersonen und einer Ärztin oder einem Arzt neben das Telefon der betagten Person legen

---

Altersheime/Spitäler

- Überwachungsplan frühzeitig erstellen
- Speziell gefährdete Risikopatientinnen und -patienten identifizieren und die dafür zuständigen Pflegefachpersonen bestimmen
- Organisationsabläufe für Notfälle präzisieren
- Betreuung auch in der Ferienzeit sicherstellen
- Personen, bei denen im Zusammenhang mit hohen Ozonkonzentrationen wiederholt Beschwerden auftreten, sollten eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, um die Ursache der Symptome genau abzuklären.

Impressum
Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG
im Rahmen der Informationsaktivitäten «Schutz bei Hitzewelle»
von Bundesamt für Gesundheit BAG und Bundesamt für Umwelt BAFU,
www.hitzewelle.ch, © 2016
Vertrieb: www.bundespublikationen.admin.ch
BBL- Bestellnummer: 311.302.d

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU

6.16 10'000d 2015-GB-10 381858