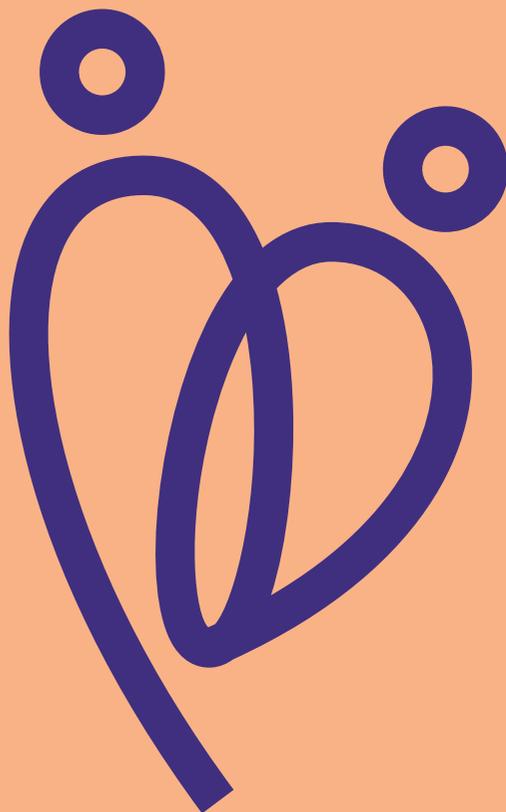


**COMMUNITY
NURSING**



VERHALTEN BEI HITZE

Hitzetelefon : 050 555 555



**Finanziert von der
Europäischen Union**
NextGenerationEU



HITZEWARNUNG

Gesundheitsschäden durch Hitze lassen sich weitgehend vermeiden.

Hier ein paar Tipps von ihren Community Nurses:

HALTEN SIE IHRE WOHNUNG KÜHL

Die Raumtemperatur sollte idealerweise tagsüber unter 32°C liegen und nachts unter 24°C. Ganz besonders wichtig für Kinder und Menschen die über 60 Jahre alt sind oder an einer chronischen Erkrankung leiden.

-  Öffnen Sie nachts und frühmorgens (4-7h) alle Fenster und Fensterläden
-  Schließen Sie tagsüber Fenster, Fensterläden, Rollos und Vorhänge, besonders auf der Seite, die der Sonne ausgesetzt sind
-  Schalten Sie das Licht und so viele elektronische Geräte wie möglich aus
-  Hängen Sie nasse Handtücher auf

Wenn Sie eine Klimaanlage verwenden, dann sind Fenster und Türen zu schließen. Sparen Sie Strom, den Sie nicht zur eigenen Kühlung benötigen, um so eine Überlastung des Stromnetzes und einen Stromausfall in der Gemeinde zu verringern.

ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN:

-  Vermeiden Sie es, sich zur heißesten Tageszeit (16-17h) draußen aufzuhalten
-  Wenn Sie doch außer Haus gehen müssen, tragen Sie immer einen Hut oder eine Kappe mit breiter Krempe und eine Sonnenbrille
-  Tragen Sie leichte, locker sitzende Kleidung aus natürlichen Materialien
-  Halten Sie sich im kühlestem Zimmer im Haus, in der Wohnung auf, insbesondere nachts
-  Verwenden Sie nur leichte Bettwäsche. Schwere Decken können einen Hitzestau verursachen
-  Ist es Ihnen nicht möglich, ihre Wohnung kühl zu halten, verbringen sie 2-3 Stunden am Tag an einem kühlen Ort (z.B. in einem klimatisierten, öffentlichen Raum)



TRINKEN SIE REGELMÄSSIG Wasser, meiden Sie Alkohol! Trinken Sie mindestens 12 Achterl Wasser pro Tag besser 16

Trinken Sie auch, wenn Sie keinen Durst haben.



Idealerweise leicht gesüßte Getränke (Bio Himbeersaft) und Mineralwasser



Essen Sie klare Suppen-wegen dem Salzgehalt



Essen Sie kalorienarme und leichte Kost mit hohem Wassergehalt, wie z.B. Gurken, Melone, Wassereis bzw. lutschen Sie Eiswürfel.....

MÜSSEN SIE EINE SPEZIELLE DIÄT HALTEN (Diabetes, Nieren- Herzerkrankung...), SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT!

HELFEN SIE ANDEREN

Besuchen Sie spontan Familienangehörige, Nachbarn, Freunde, die viel alleine sind.

Gefährdete Personen benötigen an heißen Tagen möglicherweise Hilfe.

RISIKOGRUPPEN

Menschen mit:



Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes)



Herz, Kreislauf, Atemwegs- und Nierenerkrankungen (z.B. Bluthochdruck, COPD, Nierensteine)



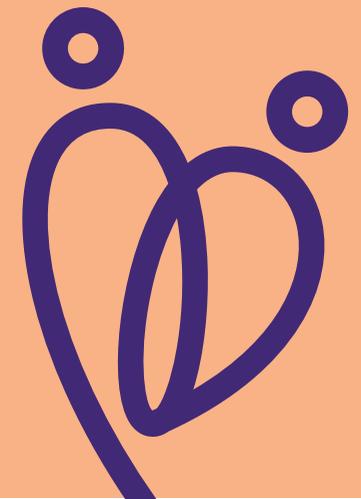
Chronischen Erkrankungen (z.B. Morbus Parkinson)



Organisch psychischen Störungen (z.B. Demenz, Alzheimer Erkrankung)



Eingeschränkter Wärmeableitung (z.B. nach großflächigen Verbrennungen)



SYMPTOME BEI EINEM KOLLAPS:

- ♥ Plötzlicher Schwindel, Benommenheit, die Person sieht „Schwarz vor den Augen“
- ♥ Schweißausbruch
- ♥ Die Beine „versagen“
- ♥ Frieren, Zittern
- ♥ Unruhe, Angst
- ♥ Kurzer Bewusstseinsverlust

WAS IST ZU TUN?

- ♥ Sofort hinsetzen lassen, noch besser hinlegen
- ♥ Beine hochlagern, um so einen besseren Rückstrom des Blutes zum Gehirn zu ermöglichen, das bringt Erleichterung und rasche Erholung
- ♥ Nasses Handtuch auf die Stirn und/oder in den Nacken
- ♥ Bei Verbesserung der Beschwerden Getränk anbieten

Bei anhaltenden Beschwerden, kann möglicherweise eine ernsthafte Kreislaufstörung vorliegen!

Das erfordert unmittelbare Abklärung und Behandlung **RETTUNG 144 rufen!**

**LASSEN SIE KINDER ODER
TIERE NICHT IN GEPARKTEN
FAHRZEUGEN ZURÜCK**

Bleiben Sie gesund



Elisabeth Aroeti & Verena Wagner
Community Nurses

HITZETELEFON: 050 555 555

NAH
FÜR
DICH.
DA
FÜR
DICH.

