

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. Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten

MÖGLICHE HITZEFOLGEN:

Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel,
Übelkeit, Muskelkrämpfe
**Sofort handeln! Viel trinken,
Körper abkühlen, Arzt/Ärztin rufen**

Herausgeber:
Bundesamt für Gesundheit BAG

im Rahmen der Informationsaktivitäten
«Schutz bei Hitzewellen»
von Bundesamt für Gesundheit BAG
und Bundesamt für Umwelt BAFU,
www.hitzewelle.ch, © 2007



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU