

SOMMERZEIT = HITZEZEIT

- DAS GESUNDHEITSAMT WIESBADEN INFORMIERT -
So kommen Sie gut durch die heiße Jahreszeit

FÜR ERFRISCHUNG SORGEN

- Genug und regelmäßig trinken – Ideale Durstlöscher sind Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen
- Auf alkoholische Getränke nach Möglichkeit verzichten
- Leichte, frische und kühle Nahrungsmittel verzehren
- Flüssigkeit und Vitamine: frisches Obst verzehren – besonders Melone, Tomate und Gurke können den Flüssigkeitshaushalt verbessern
- Auf ausreichende Salz- und Mineralienzufuhr achten
- Auf schwere, deftige Kost verzichten
- Erfrischung & Wellness tun gut! Handgelenke kühlen, Thermalspray benutzen, lauwarmes Fußbad und Dusche nehmen, kühlende Gels, feuchte Kompressen auf Stirn und Nacken



DIE HITZE DRAUSSEN LASSEN

- Lüften in der Nacht sowie in den frühen Morgenstunden
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung zuhause oder im Büro
- Elektrische Ventilatoren können Erleichterung bringen
- Angefeuchtete Tücher vor gekippten Fenstern haben einen kühlenden Effekt in der Nacht



TIPPS FÜR UNTERWEGS

- Ganz nach dem Motto: Kein Ausflug ohne Wasserflasche!
- An kühlen/ schattigen Orten aufhalten
- Körperliche Aktivitäten und Anstrengungen (z. B. Joggen) in die frühen Morgen- bzw. Abendstunden verlagern
- Hitze = steigende Ozonwerte! Ozonwerte sind mittags bzw. nachmittags am höchsten, daher in diesem Zeitraum längere körperliche Anstrengung im Freien (z. B. Sport) vermeiden
- Nicht lange in parkenden, geschlossenen Fahrzeugen aufhalten - der Innenraum heizt sich stark auf!
- Achtung! Säuglinge, Kinder, ältere Menschen und Haustiere niemals im geparkten, geschlossenen Auto zurücklassen!
- Haustiere schützen – ausreichend Wasser und schattige Plätze
- Einen kühlen Kopf bewahren – Kopfbedeckungen schützen vor Hitzeeinwirkung
- Sonnenbrille benutzen
- Hautkrebs vorbeugen: Sonnencreme (mindestens Lichtschutzfaktor 30, besser noch 50) benutzen und wiederholt auftragen
- Leichte, nicht anliegende, helle und atmungsaktive Kleidung tragen (ideal ist Baumwollkleidung)



WACHSAM SEIN

- Sorgen Sie gut für sich und andere! Benötigt jemand Ihre Hilfe? Vor allem Personengruppen wie z. B. ältere, hilfebedürftige und chronisch kranke Menschen, Kinder und Säuglinge sind oft gefährdet
- Bei Symptomen wie wiederholtes, heftiges Erbrechen, Schwindel und/oder heftige Kopfschmerzen, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinsstrübung/ Bewusstlosigkeit, Kreislaufschock und/oder hohe Körpertemperaturen über 39 °C unverzüglich den Notruf unter der Nummer 112 anrufen
- Fragen? Kontaktieren Sie Ihre/n Haus- oder Kinderärztin/arzt



NÜTZLICHES

- Auf dem Laufenden bleiben, z. B. mit der App oder dem Newsletter des Deutschen Wetterdienstes (DWD)

