

So schützen Sie sich vor Hitze:

- **Ausreichend Trinken:** regelmäßig/stündlich ein Glas Wasser trinken, Trinkmenge erhöhen (mehr als 1,5-2 l, je nach Hitzebelastung auch deutlich mehr)
- **Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung:** Suchen Sie Schattenplätze auf, besonders während der Mittagshitze.
- **Leichte Mahlzeiten:** Essen Sie leichte, fettarme Speisen, wie Obst, Gemüse und Salate, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.
- **Vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten:** Planen Sie schwere körperliche Arbeiten oder Sport auf kühlere Tageszeiten oder verlegen Sie sie in klimatisierte Räume.
- **Körperliche Abkühlung:** Kühlen Sie sich regelmäßig ab, z.B. durch Duschen, das Tragen nasser Tücher/Kühltücher, Wassersprühflasche für Gesicht und Hände, kalte Fuß- und Handbäder, Aufsuchen von klimatisierten/kühlen Räumen
- **Leichte, luftige Kleidung:** Tragen Sie helle, weite Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Leinen, die den Körper atmen lässt.
- **Kopfbedeckung:** Tragen Sie eine leichte Kopfbedeckung, um sich vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.
- **Abdunkeln und Lüften:** Schließen Sie tagsüber die Fenster und Jalousien, um die Hitze draußen zu halten, und lüften Sie frühmorgens oder nachts, wenn die Temperaturen kühler sind.
- **Innere Wärmequellen** reduzieren oder vermeiden, z. B. elektrische Geräte nur bei Bedarf in Betrieb nehmen (z. B. Lampen, PC, Drucker, Scanner, Kopierer).
- **Kurze Bewegungspausen einlegen:** Besonders im Sitzen kann Hitze schneller zu Kreislaufproblemen führen. Regelmäßige Pausen helfen, die Konzentration zu bewahren.
- **Frühzeitig auf Warnsignale achten:** Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten können auf Hitzebelastung hinweisen – frühzeitiges Handeln schützt vor ernsthaften Gesundheitsrisiken.
- **Unterstützung:** Bieten Sie älteren oder hilfsbedürftigen Menschen Unterstützung an, z.B. beim Einkaufen oder bei der Besorgung von Getränken.
- **Arbeitsplatzbedingungen beobachten und melden:** Hitze, schlechte Belüftung oder fehlende Abschirmung sollten aktiv an die zuständigen Stellen gemeldet werden.
- **Gesundheitliche Beratung:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben und unsicher sind, wie Sie mit der Hitze am besten umgehen sollen.
- **Medikamente** brauchen Schutz vor steigenden Temperaturen. Denn sonst können Pillen und Co. ihre Wirkung verändern oder verlieren. Gegebenenfalls sollte auch der Medikamentenplan angepasst werden (z.B. Diuretikagabe).