



HITZEWELLE

SCHUTZ FÜR UNSERE KLEINSTEN

FÜR SÄUGLINGE UND KINDER IST DIE GEFAHR EINER ÜBERHITZUNG
ODER AUSTROCKNUNG WÄHREND HITZEWELLEN BESONDERS HOCH.
DESHALB MÜSSEN WIR SIE BESONDERS GUT IM AUGE BEHALTEN.

sanimédia
INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



**SCHUTZ FÜR
UNSERE KLEINSTEN!**

**TIPPS FÜR HEISSE TAGE ODER
BEI HOHEN OZONWERTEN:**

1

Kinder vor Hitze schützen

- ... Räume frühmorgens und nachts lüften
 - ... Aktivitäten auf den Morgen oder in den Schatten verlegen
 - ... Kinder nie der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen
 - ... Hut, T-Shirt und Sonnencreme nicht vergessen
 - ... Kinder nie im Auto oder ohne Aufsicht lassen
- 



2

Erfrischung und Kühlung

- ... Kinder mit einer lauwarmen Dusche oder einem feuchten Tuch kühlen
 - ... Regelmässig Wasser anbieten
 - ... Erfrischendes, kühles und leichtes Essen auftischen
 - ... Auf leichte Kleidung achten
- 

3

Kranke Kinder besonders gut im Auge behalten

- ... Kindern mit chronischen Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder neurologischen Erkrankungen besondere Aufmerksamkeit schenken
- ... Auf Ermattung, Müdigkeit, trockene Haut und Lippen achten
- ... Im Zweifelsfall eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren, insbesondere bei Durchfall (trocknet den Körper rasch aus!)

**Bei Vorliegen von Alarmsymptomen: Rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an
oder kontaktieren Sie den ärztlichen Notfalldienst.**

IN NOTFÄLLEN WÄHLEN SIE DIE 144



Weitere Infos finden Sie unter:

www.hitzewelle.ch

Informationen aus der Dokumentation des Bundesamtes für Gesundheit.

Sophie la girafe® eingetragene Marke / Design Patent ©VULLI.

Dieses Dokument wurde mit freundlicher Genehmigung des Gesundheitsamtes des Kantons Waadt herausgegeben. Juni 2010.