DREI GOLDENE REGELN FÜR HITZETAGE

Schutz bei Hitzewelle – für ältere Menschen und Pflegebedürftige

Hitzewellen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben und die körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere sind besonders gefährdet. Vor allem für ältere Menschen ist Hilfe wichtig: Die Sorge um die Gesundheit älterer Menschen während Hitzetagen geht alle an. Alleinstehende ältere Menschen und pflegebedürftige Personen benötigen unsere Aufmerksamkeit.

1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

 Die k\u00f6rperliche Aktivit\u00e4t w\u00e4hrend der heissesten Tageszeit m\u00f6glichst beschr\u00e4nken und schattige Orte bevorzugen.



2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

- Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen)
- Nachts lüften
- Leichte Kleidung
- Körper kühlen mit Duschen, kalten Tüchern auf Stirn und Nacken, kalten Fuss- und Handbädern



3. Viel trinken – leicht essen

- Regelmässig trinken (mind. 1.5 l/Tag), auch ohne Durstgefühl
- ◆ Kalte, erfrischende Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte
- Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten



Mögliche Hitzefolgen

- Schwäche
- · Trockener Mund
- · Verwirrtheit
- · Übelkeit
- Schwindel
- · Erbrechen
- Kopfschmerzen
- Durchfall
- Muskelkrämpfe

Sofort handeln!

- · Viel trinken
- · Körper kühlen
- · Arzt/Ärztin rufen



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU