



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

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

Rte des Cliniques 17, Postfach, 1701 Freiburg

T +41 26 305 29 04, F +41 26 305 29 09  
www.fr.ch/gsd

An die bei der Staatskanzlei  
akkreditierten Medien

Freiburg, 30. Juni 2010

Medienmitteilung

## Hitzewelle: Welche Massnahmen?

*Um gesundheitsschädigenden Auswirkungen einer allfälligen Hitzewelle vorzubeugen, informiert die Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) über die Verhaltensregeln und Vorsichtsmassnahmen, die in solch einem Fall zu beachten bzw. zu treffen sind.*

## Hitzeperiode: Gesundheitsrisiken

Mit Beginn des Sommers will das Kantonsarztamt (KAA) erneut daran erinnern, dass bei sehr hohen Temperaturen bei empfindlichen Personen, wie älteren Menschen, Kleinkindern, Schwangeren, chronisch Kranken, im Freien arbeitenden Personen oder Sportlern, gesundheitliche Komplikationen auftreten können.

## Hitzewelle: Definition

Eine Hitzewelle ist eine Zeitspanne mit sehr hohen Temperaturen. Die Kriterien für eine Hitzewelle werden von MeteoSchweiz festgelegt: Als Mass für die Hitze verwendet MeteoSchweiz den Hitzeindex (heat index) des amerikanischen Wetterdienstes (NOAA). Dieser berücksichtigt nebst der Temperatur auch die Luftfeuchtigkeit. Der Grund: Wärme lässt sich bei trockener Luft besser ertragen als bei hoher Luftfeuchtigkeit (Schwüle).

Für MeteoSchweiz liegt eine Hitzewelle vor, wenn die Schwelle des Hitzeindex von 90 an drei aufeinander folgenden Tagen überschritten wird. Dies bedeutet lang andauernde hohe Temperaturen bei gleichzeitigem hohem Luftfeuchtigkeitsanteil (ca.  $\geq 32^\circ$  am Tag und  $\geq 20^\circ$  in der Nacht).

## Hitzeperiode: Verhaltensregeln

Bei lang anhaltender Hitze sollte man:

- > ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, aber wenig alkoholische, koffeinhaltige, stark gesüsste oder sehr kalte Getränke;
- > Innenräume am Morgen gut lüften, danach Sonneneinstrahlung vermeiden (Storen/Fensterläden schliessen);
- > Fenster während der wärmsten Stunden des Tages geschlossen halten;

- > Schattenplätze oder gekühlte Räume aufsuchen;
- > Kleidung anpassen (leicht, hell, bequem);
- > niemanden, auch keine Tiere, in einem geschlossenen Fahrzeug lassen.

Ausserdem sollte mit älteren oder einsamen Personen vermehrt Kontakt aufgenommen werden.

### **Hitzschlag: Was tun?**

Zur Erinnerung nachfolgend noch einmal die möglichen Symptome im Falle eines Hitzschlags: Schwächegefühl, Verwirrtheit, Schwindel, Übelkeit oder Muskelkrämpfe. In solchen Fällen muss sofort gehandelt werden: viel trinken, Körper abkühlen, eine Ärztin oder einen Arzt rufen.

### **Präventionsmassnahmen: Information**

Informationen über die Präventionsmassnahmen finden Sie auf der Website des Kantonsarztamtes unter: [www.fr.ch/kaa](http://www.fr.ch/kaa) .

Gezielte Informationen teilt das Kantonsarztamt seinen zahlreichen Partnerinnen und Partnern mit, die sich im Falle einer Hitzewelle um die Risikopersonen kümmern.

Im Falle der Herausgabe eines Unwetterbulletins „Hitzewelle“ durch MeteoSchweiz sendet das Kantonsarztamt seinen Partnerinnen und Partnern eine E-Mail, um an die Wichtigkeit der Präventionsmassnahmen zu erinnern, und informiert die Bevölkerung mittels einer Medienmitteilung.

#### **Kontakt**

—

**Yolande Gerber Schori**, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Kantonsarztamt, T +41 26 305 79 80 (11h00-12h00 und 14h00-16h00)  
**Claudia Lauper**, Kommunikation GSD, T +41 79 347 51 38

**Mehr Informationen unter** [www.fr.ch/kaa](http://www.fr.ch/kaa)