

Hitzewellen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit

(Anpassung des Tessiner Dokuments, mit freundlicher Genehmigung des Tessiner Gesundheitsamtes)

Was ist eine Hitzewelle?

Die Hitzewellenkriterien werden von MeteoSchweiz definiert, die gegebenenfalls auch ein Unwetterbulletin „Hitzewelle“ herausgibt. Dies kann während einer Hitzeperiode mit Temperaturen > 32°C am Tag und > 20°C in der Nacht der Fall sein (und je nach Luftfeuchtigkeit in unserer Region).

Wer muss sich besonders vorsehen?

Alle Leute können unter der Hitze leiden; besondere Aufmerksamkeit ist aber bei den folgenden Risikogruppen geboten:

- ältere und betagte Personen (über 65 Jahre);
- Neugeborene und Kleinkinder;
- schwangere Frauen;
- Personen mit psychischen Krankheiten oder eingeschränkter Denk- und Urteilsfähigkeit;
- Personen mit Kreislauferkrankungen, einschliesslich Bluthochdruck;
- im Freien arbeitende Personen;
- Sportlerinnen und Sportler.

Welche Komplikationen können auftreten?

Die **meisten Komplikationen** treten infolge eines Versagens des Wärmeregulationssystems (Blutmikrozirkulation und Schwitzen) auf.

Sonnenstich, allgemeine Übelkeit, Kopfschmerzen, Brechreiz und Schwindel, Bewusstlosigkeit. Die Körpertemperatur kann bis auf 40-41° ansteigen; der arterielle Blutdruck fällt ab, die Haut erscheint trocken und gerötet (weil die Schweissabsonderung aufhört).

Hitzschlag, Hitzekollaps, können auch auftreten, ohne dass man sich der Sonne aussetzt, so in geschlossenen Räumen mit hoher Temperatur, geringer Belüftung und hoher Luftfeuchtigkeit, was dem Organismus eine angemessene Abkühlung verunmöglicht.

Darüber hinaus können bei hohen Sommertemperaturen auch weniger gravierende Probleme auftreten wie:

- Schweregefühl und Anschwellen der unteren Gliedmassen (zum Beispiel bei Krampfadern infolge Verlangsamung der Mikrozirkulation der Haut)
- Stauungen (infolge trinken von eiskalten Getränke bei einem « überhitzten » Organismus)
- Hitzekrämpfe
- Müdigkeit, Schlaflosigkeit

Was tun zwecks Vorbeugung und Behandlung?

Zu Sommerbeginn

- Überprüfen der Funktionstüchtigkeit von Storen, Ventilatoren, Klimaanlage, Kühlschränken, Tiefkühlern und Temperaturanzeigern;
- sich stets über die Wetterprognosen informieren;
- Identifizierung alleinstehender Betagter, die eventuell Hilfe benötigen;

Im Verlauf des Sommers, bei einer allfälligen **Hitzewelle**, sollte jede und jeder:

- die Fenster tagsüber schliessen und nachts lüften, sobald es die Aussentemperatur erlaubt;
- mehr Flüssigkeit zu sich nehmen (insbesondere Wasser), ohne zu warten, bis man Durst verspürt;
- leichte Mahlzeiten einnehmen (Obst, Gemüse);
- weite, helle und leichte Kleidung und einen Hut tragen
- zu Hause oder in einer kühlen Umgebung bleiben, wenn möglich während der heissesten Stunden (12.00-16.00) in einer gekühlten Umgebung verweilen;
- während der heissesten Stunden intensive Tätigkeiten im Freien vermeiden (zum Beispiel sportliche Aktivitäten verschieben, die Arbeit umorganisieren)

Empfehlungen für Personen mit erhöhtem Risiko:

- « Extra »-Duschen oder -Bäder nehmen;
- Kindern und älteren Personen viel und oft zu trinken geben (kohlen säurehaltige Getränke vermeiden);
- Nachbarschaft oder Sozialdienste benachrichtigen, wenn eine Person mit erhöhtem Risiko gewisse Zeit allein verbringen muss;
- bei Einnahme von Antidepressiva und/oder Psychopharmaka den Arzt oder Apotheker konsultieren;

Zusätzlich für Kinder:

- Hauttemperatur bei Säuglingen und Kleinkindern regelmässig kontrollieren, bei Bedarf sanft kühlen (lauwarme Dusche, feuchte Tücher).
- Viel trinken lassen (Kinder stündlich auffordern, ein kleines Glas zu trinken).
- Kranke Kinder: Durchfall trocknet den Körper sehr rasch aus. Auf Ermattung, Müdigkeit, trockene Haut und Lippen achten. Lieber zu früh als zu spät zum Arzt / zur Ärztin. Für Kinder mit Asthma und anderen chronischen Krankheiten sollen besondere Massnahmen mit dem Hausarzt / der Hausärztin abgesprochen werden.
- Kinder nie in Autos oder unbeaufsichtigt in verschlossenen Räumen lassen.
- Im Freibad und am Strand vor Hitze und Sonne schützen (Kleider, Hut, Aufenthalt im Schatten, Sonnencreme).
- Verschiedene Studien bestätigen, dass Säuglingen und Kindern während Hitzewellen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden muss, dass sie aber weitaus weniger gefährdet sind als betagte Menschen.
- Zu Hause bleiben muss man deshalb aber auch an Hitzetagen nicht: Normale körperliche Aktivitäten sind für gesunde Kinder unbedenklich. Weitere Infos finden Sie unter www.ozon-info.ch.
- Natürlich muss auch an den Schutz vor der Ultraviolett (UV)-Strahlung der Sonne gedacht werden, die der Haut schadet und langfristig Hautkrebs verursachen kann. Die Haut soll mit Kleidern, Hut und Sonnencreme geschützt werden. Noch besseren Schutz bietet der Aufenthalt im Schatten, besonders in den Mittagstunden. Babys und Kleinkinder sind speziell empfindlich auf Sonnenschäden. Mehr Infos unter www.uv-index.ch.

Haustiere

Um Haustiere vor den Auswirkungen einer Hitzewelle und des Ozons zu schützen, gelten die gleichen Empfehlungen. Die Tiere müssen frei über frisches Wasser verfügen können und Zugang zu einer belüfteten Umgebung haben.

Weitere Informationen

Internetseite des Kantonsarztamtes

http://admin.fr.ch/smc/de/pub/praev_gesundheitsfoerderung/gesundheit_umwelt/hitzewelle.htm

Internetseite des Bundesamtes für Gesundheit

<http://www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik/00403/03965/index.html?lang=fr>

Internetseite von MeteoSchweiz

<http://www.meteoschweiz.admin.ch/web/fr/meteo.html>

Nützliche Adressen

- Notfallarzt, Telefonnummer je nach Bezirk des Kantons Freiburg:
 - Broye inkl. Avenches, Domdidier, Estavayer-le-Lac, Payerne **026 660 63 60**;
 - Glâne **026 350 11 40**;
 - Greyerz **026 919 86 24**;
 - See, inkl. Vully, Courtepin, Grolley **0900 670 600**;
 - Saane inkl. Stadt Freiburg **026 350 11 40**;
 - Sense **026 418 35 35**;
 - Vivisbach **021 948 90 33**;
- Dienstapotheke : **026 350 11 44**
- Sanitätsnotruf : **144**
- HFR – Standort Freiburg Notfallabteilung : **026 426 73 00**
- HFR - Standort Riaz, Notfallabteilung : **026 919 91 88**
- HIB Payerne : **026 662 85 46**
- HIB Estavayer-le-Lac : **026 664 70 22**
- HFR – Standort Tafers : **026 494 40 01**
- HFR – Standort Meyriez-Murten : **026 672 51 06/11**

Auch ohne Hitzeperiode gilt: Schützen Sie sich vor den UV-Strahlen der Sonne (Kleidung, Sonnenschutzcreme). Auf diese Weise senken Sie erheblich das Hautkrebs-Risiko.