

# Hitzewelle

Verhalten bei Hitze



© unsplash.com

## Kurz & Knapp

1. Trinken Sie viel Wasser und essen Sie häufiger kleine Mahlzeiten.
2. Halten Sie sich von Hitze fern, wenn Sie rausgehen müssen, dann mit leichter Kleidung, Hut, Sonnenschutzmittel und Wasser.
3. Kühlen Sie sich mehrfach am Tag mit kaltem Wasser ab.
4. Bei Hitzeschlag (z. B. Taumeln, Verwirrtheit, Erschöpfung) und Sonnenstich (z. B. Schwindel, Erbrechen, Nackensteifheit) rufen Sie umgehend den Notruf 112.

## Vor einer Hitzewelle

1. Erstellen Sie einen Hitzeplan anhand der Hitzewellenwarnung des Deutschen Wetterdienstes: Was tun Sie bei den einzelnen Warnstufen (gering, stark, extrem).
2. Legen Sie sich einen Vorrat an Wasser, Lebensmitteln und Medikamenten an. Achten Sie auf die Lagerungstemperatur der Medikamente.
3. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wie sich die Hitze auf Sie auswirken kann.
4. Gestalten Sie Ihr Zuhause kühler, z. B. durch Markisen, Kühlgeräte, oder die Wartung von Klimaanlage und Ventilatoren.

## Während einer Hitzewelle

1. Trinken Sie viel Wasser. Verzichten Sie auf Alkohol, Tee, Kaffee und zucker- oder kohlenstoffhaltige Getränke.
2. Essen Sie häufiger kleine kalte Mahlzeiten, wie Salate und Obst.
3. Halten Sie sich möglichst von der Hitze fern. Wenn Sie nach draußen gehen müssen, dann mit leichter Kleidung, Hut, Sonnenschutzmittel und Wasser.
4. Sollte Ihr Zuhause zu heiß sein, dann gehen Sie in ein klimatisiertes Gebäude in Ihrer Nähe, um sich abzukühlen.
5. Kinder sollten nicht in der Sonne spielen, Säuglinge auf keinen Fall direkter Sonne ausgesetzt werden.
6. Legen Sie Tätigkeiten wie Gartenarbeit, Einkaufen etc. in den Morgen oder bitten Sie jemanden, Ihnen zu helfen.
7. Schließen Sie die Jalousien früh am Tag und schalten Sie die Klimaanlage ein, bevor sich der Raum aufheizt.
8. Duschen Sie kühl, bespritzen Sie sich mehrfach am Tag mit kaltem Wasser oder nutzen Sie ein feuchtes Tuch.
9. Wenn Sie zur Abkühlung schwimmen gehen, dann halten Sie dringend die Baderegeln ein und kühlen sich ab, bevor Sie ins Wasser springen.

## Holen Sie Hilfe

Ein Hitzeschlag ist lebensbedrohlich und kann dazu führen, dass eine Person zusammenbricht oder bewusstlos wird.

## Hitzeschlag - Symptome

Erhöhte Körpertemperatur, heiße und trockene Haut

Beschleunigter Pulsschlag

Müdigkeit und Erschöpfung

Krämpfe und Erbrechen

Schwindelgefühl, Taumeln und Verwirrtheit

Halluzinationen und Anfälle

## Hitzeschlag – was hilft?

Den Betroffenen sofort in den Schatten bringen und seinen Oberkörper hochlagern. Ist kein Schatten zu finden, dann eine Rettungsdecke als Schutz vor Sonnenstrahlen nutzen.

a) Betroffener ist bei vollem Bewusstsein: Bieten Sie Wasser zum Trinken an.

b) Betroffener ist benommen: Lagern Sie die Beine hoch.

c) Betroffener ist bewusstlos: Wenden Sie die stabile Seitenlage an.

Kontaktieren Sie umgehend den Notruf 112.

Kontrollieren Sie Bewusstsein und Atmung, bis die Rettungskräfte eintreffen.

Kühlen Sie den Körper mit feuchten Tüchern, besonders im Bereich von Kopf und Nacken. Legen Sie kein Eis direkt auf den Körper.

## Sonnenstich – Symptome

Hochroter Kopf, Nackensteifheit

Schwindel, Kopfschmerzen

Übelkeit, Erbrechen

Ggf. Bewusstlosigkeit

## Sonnenstich – Was hilft

Lagern Sie den Betroffenen flach im Schatten mit erhöhtem Kopf. Kühlen Sie Kopf und Nacken (feuchte Umschläge, in ein Tuch eingewickelte Sofort-Kältekompressen oder Eisbeutel).

Rufen Sie bei Bewusstlosigkeit und unnormaler Atmung laut Hilfe, um Umstehende auf die Notfallsituation aufmerksam zu machen. Rufen Sie den Notruf 112.

Prüfen Sie die Atmung und das Bewusstsein. Beruhigen, trösten und beobachten Sie den Betroffenen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes.

Bei Bewusstlosigkeit und fehlender normaler Atmung machen Sie eine Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Wenden Sie die stabile Seitenlage an.

## Helfen Sie helfen

Nicht jeder kann sich selbst vor der Hitze schützen, deshalb sind unsere Sozialbetreuer und Ehrenamtlichen in unserem Bezirk unterwegs, um bedürftigen Menschen zu helfen. Wie zum Beispiel durch das Verschenken von Getränken an Obdachlose und Bedürftige. Helfen Sie uns beim Helfen! Werden Sie ehrenamtlich bei uns aktiv oder unterstützen Sie uns mit einer Spende! Bleiben Sie gesund!

Ihr DRK Berlin Steglitz-Zehlendorf