Weitere Informationen

Finden Sie auf unsere Homepage unter:

www.md-bayern.de/hitzeschutz

Medizinischer Dienst Bayern

Aus Fairantwortung für Ihre Gesundheit

Kühler Kopf an heißen Tagen

Hitze kennt kein Pardon!

Nützliche Tipps und Informationen

Klimaschutz ist Gesundheitsschutz

- Ein gesunder Planet ist Voraussetzung für ein gesundes Leben.
- Die WHO sieht den Klimawandel als die größte Gesundheitsgefahr für die Menschheit.
- Zu den direkten Auswirkungen des Klimawandels zählen z.B. die Folgen von Extremwetterereignissen, wie Hitze, Dürre und Waldbrände.
- Hitze ist das größte klimawandelbedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland. Während Hitzeperioden wird das Gesundheitssystem durch eine erhöhte Krankheitslast, vermehrte Krankenhauseinweisungen und Rettungsdiensteinsätze stärker belastet.
- Indirekte Auswirkungen des Klimawandels machen sich u.a. durch eine zunehmende Zahl von Infektionskrankheiten, neu auftretende Erreger, Luftverschmutzung, aber auch durch psychische Erkrankungen bemerkbar.

Achten Sie gut auf sich und zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten wenn Sie sie benötigen.

Tipps an heißen Tagen:

- Tragen Sie eine Kopfbedeckung.
- Legen Sie körperliche Aktivitäten in die Morgen- und Abendstunden.
- Erfrischen Sie sich mit einem kühlenden Fußbad.
- Lagern Sie Medikamente gemäß der Packungsbeilage.
- Behalten Sie das Thermometer im Blick.
- (Quer-)Lüften Sie in den frühen Morgenstunden, danach abdunkeln, wenn möglich.

Tipps für pflegende Angehörige:

- Denken Sie neben der ausreichenden Trinkmenge auch an wasserreiche Nahrungsmittel (z. B. Gurke, Melone).
- Sorgen Sie für Kühlung (z. B. kühlende Waschlappen auf die Stirn oder in den Nacken).
- Denken Sie an die möglicherweise veränderte Wirkung von Medikamenten durch Hitzeeinfluss und besprechen dies mit den ärztlichen Fachpersonen (z. B. Entwässerungsmedikamente).
- Haben Sie einen Blick auf körperliche Veränderungen (z. B. Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Schwäche).
- Holen Sie sich bei akuten Symptomen Hilfe (z. B. Schwindel, Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen).
- Dunkeln Sie Wohn- und Schlafräume ab.

Tipps für immobile Menschen:

- Denken Sie an luftige Decken (z.B. Laken) und möglichst wenige Kissen zur Lagerung.
- Bedecken Sie Kopfkissen mit einem saugfähigem Handtuch und wechseln Sie dieses regelmäßig.