

Notfälle und Sofortmaßnahmen

So helfen Sie anderen

Sonnenstich

Symptome

- Kopfschmerzen, Nackensteife, Lichtempfindlichkeit
- Übelkeit und Erbrechen
- Bewusstseinstörung

Sofortmaßnahmen

- Schattigen, kühlen Ort aufsuchen
- Den Körper mit nassen, kalten Tüchern kühlen

Hitzschlag – Notarzt verständigen

Symptome:

- Anstieg der Körpertemperatur bis 40 °C
- Heiße, trockene, gerötete Haut
- Starkes Durstgefühl
- Schwindel, Unruhe, Verwirrung, Bewusstseinstörung bis hin zur Bewusstlosigkeit

Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen Ort bringen
- Getränke geben, enge Bekleidung lockern
- Kühle und feuchte Umschläge anwenden

Hitzekollaps – Notarzt verständigen

Symptome

- Kritischer Blutdruckabfall
- Kurzfristige Bewusstlosigkeit, Kollaps

Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen, schattigen Ort bringen
- Überflüssige Kleidung ablegen
- Salzhaltige isotonische Flüssigkeit geben

Wichtige Anlaufstellen

Ihr Hausarzt

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
116 117

Notruf
112

Hitzewarnsystem
des Deutschen Wetterdienstes



Kühle Orte
im Landkreis Ebersberg



Herausgeber:
Landratsamt Ebersberg
Fachstelle Klimafolgenanpassung
Telefon: 08092 823 667
E-Mail: klimaanpassung@lra-ebe.de



Klimaanpassungsmanagement
**Landkreis
Ebersberg**

Eichthalstraße 5 • 85560 Ebersberg
Telefon: 08092 823 0 • www.lra-ebe.de

Hitzewellen

So schützen Sie Ihre Gesundheit bei hohen Temperaturen



**Landkreis
Ebersberg**

In Zusammenarbeit mit



Klimawandel

Gesundheitsgefahren durch Extremwetter



Die Klimaerwärmung zeigt ihre Auswirkungen auch im Landkreis Ebersberg. Extremwetterereignisse wie langanhaltende Hitzewellen werden häufiger und stärker.

Unsere Sommer werden immer heißer!

In diesem Flyer finden Sie Informationen, wie Sie sich und die Menschen in Ihrem Umfeld vor Hitze schützen können und im Ernstfall richtig handeln.

Besonders gefährdete Personengruppen sind:

- Seniorinnen und Senioren **ab 65 Jahre**
- Säuglinge und Kleinkinder **bis 4 Jahre**
- Menschen mit Unterstützungs- oder Pflegebedarf
- Menschen mit **chronischen Erkrankungen**
- Menschen mit **kognitiven Einschränkungen**
- Menschen, die **schwer körperlich arbeiten**
- Alkohol- und suchtkranke Menschen
- Patientinnen und Patienten nach Operationen
- Patientinnen und Patienten, die regelmäßig Beruhigungsmittel, entwässernde oder blutdrucksenkende **Medikamente** einnehmen

Prävention

So schützen Sie sich selbst



Essen und Trinken

- Achten Sie auf **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**: Mindestens 1-2 Liter Flüssigkeit pro Tag
- Regelmäßig kleinere Mengen trinken, statt viel auf einmal
- Kalte Getränke, Alkohol, Kaffee und Schwarztee vermeiden
- Nehmen Sie vorwiegend **leichte Kost** zu sich: Früchte, Salate, Gemüse sind gesund und belasten nicht
- Bei starkem Schwitzen auf Versorgung mit **ausreichend Salz** achten



Körper kühl halten

- Nach dem waschen oder duschen, wenn möglich **kaum abtrocknen** - verdunstendes Wasser kühlt die Haut
- Kalte Armbäder im Waschbecken
- Kühle Fußbäder
- Feuchte Umschläge für Nacken, Arme oder Beine
- Draußen leichte, **luftige Kleidung** und **Kopfbedeckung** tragen
- Leichte, dünne Bettwäsche
- Überhitzung durch körperliche Anstrengung und Sport im Freien vermeiden

Wohnraum kühl halten



- Nachts lüften
- Tagsüber für **Schatten** sorgen – am besten mit außen liegenden Rollläden oder Markisen, statt mit Vorhängen im Innenbereich
- Im kühleren Teil der Wohnung aufhalten: Erdgeschoss oder Keller; Nordseite
- Feuchte Tücher aufhängen und **Verdunstungskälte** nutzen
- Hauswände dämmen
- Langfristig über Dach- und Fassadenbegrünung nachdenken



Alltagsgestaltung

- Einkäufe, Spaziergänge und längere Aufenthalte im Freien, wenn möglich auf die **Morgen- und Abendstunden** verschieben
- Körperlich belastende Tätigkeiten verschieben
- Bei Bedarf **Unterstützung** holen
- **Kühle Orte** aufsuchen

Weitere Maßnahmen



- Geben Sie aufeinander acht!
- Informieren Sie sich frühzeitig beim Deutschen Wetterdienst oder auf der Website Ihres Landratsamtes (Links auf der Rückseite)
- Erkundigen Sie sich bei Ihrem Hausarzt, ob Ihre Medikation bei Hitze angepasst werden muss