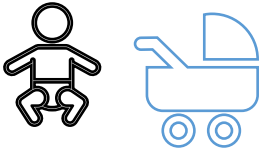




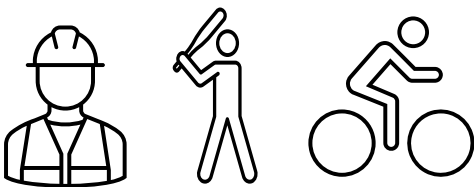
Heiße Tipps für heiße Tage

Achtsamkeit im Sommer, denn Hitze birgt Risiken für die Gesundheit



Meiden Sie mit Säuglingen und Kleinkindern die pralle Mittagssonne und Hitze. Säuglinge **nicht** mit hochgezogenem Kinderwagendach der direkten Sonnenbestrahlung aussetzen, auf leichte Kleidung achten und mit Sonnenschutzcreme (LSF 50) schützen


Morgens die Fenster und die Rollläden schließen und erst abends spät wieder zum Lüften öffnen



Menschen, die im Freien körperlich schwer arbeiten, sollten bei hohen Temperaturen besonders auf Hautschutz und Kleidung achten.

Auch körperliche Anstrengung belastet das Herz-Kreislauf-System besonders stark. Suchen Sie schattige Plätze auf, trinken sie ausreichend Flüssigkeit, duschen sie nicht kalt, sondern lauwarm.



Vergessen Sie ihre Kopfbedeckung nicht.  Schützen Sie ihre Augen

Achten Sie auf kühle, *nicht* eiskalte Getränke  und stellen Sie diese griffbereit in Reichweite. Auch eine Kanne Tee mit Glas sollte bereitstehen um ans Trinken zu erinnern.

Klären Sie evtl. nach Rücksprache mit Ihrem Arzt die zulässige Trinkmenge (empfohlen sind tgl. 2 Liter). Auch bei den Medikamenten sollte der Arzt befragt werden, da sich bei Hitze der Bedarf verändern kann. Kontrollieren Sie die Flüssigkeitsaufnahmen regelmäßig.



Achten Sie auf Ihre Nachbarn, Freunde, aber auch Fremde. Sind sie hitzegefährdet?

Anzeichen dafür sind:
trockener Mund, rissige Lippen, spröde Haut, Müdigkeit, Schwäche, Konzentrations- und Gewichtsverlust.



Bieten Sie Unterstützung an: z.B. organisieren Sie Einkaufshilfe, Transporthilfe, usw. oder rufen täglich an oder machen täglich einen Hausbesuch um den Kontakt zu halten. Es gibt viele Möglichkeiten, gefährdete Personen zu begleiten oder für professionelle Hilfen anzufragen.

Besorgungen morgens erledigen und einen Hut aufsetzen,



Für Ortschaften und Städte sollten kostenlose Wasserspender und schattige Plätze geschaffen werden.

Kühle Kirchen als Aufenthaltsorte für Menschen mit Überhitzungsneigung öffnen.

Kühle Getränke anbieten?

Bei Hitze sollte das Handy nicht am Körper getragen werden, Körperwärme und Außentemperatur können zu Akkubränden führen. Elektrogeräte sollten vollständig ausgeschaltet werden.



Wenn Sie Fragen haben, helfen wir gerne weiter: lebenszeichen@kath-bona.de.