

Notfälle und Sofortmaßnahmen

SONNENSTICH

Notruf verständigen: **112**

Symptome

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

Sofortmaßnahmen

- Kühlen, schattigen Ort aufsuchen
- Abkühlen mit kalten, nassen Tüchern

HITZSCHLAG

Notruf verständigen: **112**

Symptome

- Körpertemperaturanstieg bis zu 41°C
- Unruhe, heiße, trockene und rote Haut
- Schwindel und starkes Durstgefühl
- Verwirrung, Bewusstseinstörung bis hin zur Bewusstlosigkeit

Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen Ort bringen
- Getränke anreichen, wenn ansprechbar, enge Bekleidung lockern
- Kühle und feuchte Umschläge machen

HITZEKOLLAPS

Notruf verständigen: **112**

Symptome

- Kritische Blutdruckabsenkung
- Kurzfristige Bewusstlosigkeit, Kollaps

Sofortmaßnahmen

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

Zusätzliche Informationen erhalten Sie unter:

Landratsamt Fürstfeldbruck

Münchner Str. 32
82256 Fürstfeldbruck
www.lra-ffb.de

Klimaschutzmanagement

Aneta Höffler
Tel.: 08141 519-981
Katrin Ziewers
Tel.: 08141 519-7026
E-Mail: klimaschutz@lra-ffb.de



WICHTIGE RUFNUMMERN:

NOTRUF: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

HITZEWARNSYSTEM

des Deutschen Wetterdienstes:



<https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung.html>

Herausgeber: Für den Landkreis Fürstfeldbruck, Landratsamt Fürstfeldbruck,
vertreten durch Landrat Thomas Karmasin, Münchner Str. 32, 82256 Fürstfeldbruck.
Druck und Gestaltung: Landratsamt Fürstfeldbruck | Stand 06/2023

Infos & Tipps

FÜR IHRE GESUNDHEIT
AN HITZETAGEN



Infos und Tipps für Ihre Gesundheit an Hitzetagen:

Langanhaltende Hitzewellen, bei denen tagsüber Lufttemperaturen von über 30°C erreicht werden und es auch nachts nicht unter 20°C abkühlt (Tropennächte), eine große Belastung für den menschlichen Organismus dar. Insbesondere für ältere Menschen sowie für Menschen mit Vorerkrankungen bedeutet dies ein höheres Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen.

Der demographische Wandel zeigt, dass unsere Gesellschaft im Schnitt immer älter wird und dadurch zukünftig die Anzahl der Menschen mit durch Hitze hervorgerufenen Krankheitssymptomen weiter steigen wird. Stadtbewohnerinnen und Stadtbewohner sind dabei stärker durch Hitze belastet als die ländliche Bevölkerung. Die mit Beton, Asphalt etc. versiegelten Flächen speichern tagsüber die Hitze und strahlen diese nachts wieder ab. Die dichte Bebauung sorgt zudem für Windstille und verhindert ein Ableiten der Wärme. Es entstehen Wärmeinseln mit 2-3 Grad Temperaturunterschied zum Umland. Das körpereigene Kühlsystem muss vermehrt Anstrengungen unternehmen, um die normale Körpertemperatur von ca. 37°C zu halten.

Diese zusätzlichen Belastungen des Herz-Kreislaufsystems sowie ein möglicher Flüssigkeitsmangel durch verstärktes Schwitzen können zu hitzebedingten Erkrankungen wie z.B. Hitzeerschöpfung, Hitzekrämpfen, einem Hitzschlag oder Austrocknung führen, die zum Teil lebensbedrohlich sind. Dieser Prozess vollzieht sich oft über einen längeren Zeitraum und ist dann oft auf den ersten Blick nicht auf Hitze(ereignisse) zurückzuführen.



Essen und Trinken

- Auf **Flüssigkeitszufuhr** achten (täglich min. 1-2 Liter Flüssigkeit)
- **Regelmäßig trinken** - Trinkwecker stellen!
- Kalte Getränke, Alkohol, Kaffee oder Schwarztee vermeiden
- **leichte Kost**: Früchte, Salate, Gemüse
- Auf Versorgung mit **Salz** achten

Körper abkühlen

- Kurz abduschen, **kaum abtrocknen** - verdunstendes Wasser kühlt zusätzlich
- **Kaltes Armbad** im Waschbecken
- **Kühlende Fußbäder** im Sitzen
- **Feuchte Umschläge** in den Nacken, auf die Arme und Beine legen
- Draussen **leichte, luftige Kleidung** und eine Kopfbedeckung tragen
- **Bettwäsche** den Temperaturen anpassen
- **Überhitzung** durch körperliche Anstrengung und Sport im Freien vermeiden

Wohnbereich kühl halten

- **Nachts lüften**
- Morgens Wohnung **schattieren** - Rollläden und Markisen außen besser geeignet als Vorhänge innen
- Im **kühleren Teil der Wohnung aufhalten** (z.B. Nordseite)
- **Feuchte Tücher** aufhängen (Verdunstungskälte nutzen)
- **Hauswände dämmen**
- **Fassadenbegrünung pflanzen**

Verhalten anpassen

- Einkäufe, Spaziergänge etc. am **Morgen** oder am **Abend** tätigen
- **Schattige Orte** aufsuchen (Wälder und Parks)
- Körperlich belastende Tätigkeiten **verschieben**
- **Unterstützung** holen

Besonders gefährdete Personen

- **Senioren** ab 65 Jahren
- Säuglinge und **Kleinkinder** bis 4 Jahre
- Menschen mit **Unterstützungs-/Pflegebedarf**
- Menschen mit **chronischen Erkrankungen**
- Mitbürger mit **kognitiven Einschränkungen**
- Personen die **schwere körperliche Arbeit** verrichten
- Drogen- und Alkoholkonsumenten
- Patienten nach Operationen
- Patienten mit regelmäßiger Einnahme von Medikamenten wie Beruhigungsmittel, entwässernde oder blutdrucksenkende Medikamente

WEITERE MASSNAHMEN:

Achten Sie bei sich und Anderen auf Symptome einer erhöhten Hitzebelastung.

Nutzen Sie das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes unter: www.dwd.de

