

Für den menschlichen Organismus, vor allem von älteren Menschen, akut und chronisch Kranken, Menschen mit besonderen Bedürfnissen, Kindern und Kleinkindern, können hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit und/oder längerer direkter Sonneneinstrahlung eine starke Belastung bedeuten, die auch zu lebensbedrohlichen Zuständen führen kann.

Dabei unterscheiden sich folgende Symptome:

- ▶ **Hitzeerschöpfung**
ist die Folge von starkem Schweißverlust ohne ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Es kann zu Schwindelbeschwerden, Erschöpfungempfinden, erhöhte Herzfrequenz, Seh- und Hörstörungen, Verwirrtheit usw. kommen.
- ▶ **Hitzschlag (Hitzeschock)**
Es kommt zu einer Störung der Wärmeregulation im Körper nach längerem Einfluss höherer Temperaturen und unzureichender Wärmeabgabe. Lebensbedrohliche Zustände mit Erhöhung der Körperkerntemperatur und Störungen des Zentralnervensystems können folgen. Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Benommenheit bis Bewusstlosigkeit usw.
- ▶ **Sonnenstich**
ist die zu lange unmittelbare Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf und Nacken mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Übelkeit, Fieber, Ohrensausen, Bewusstseinsverlust usw.

Die Einnahme von verschiedensten Medikamenten (Entwässerungsmittel, Beruhigungsmittel, Antibiotika usw.) kann die Körpertemperatur und den Elektrolyt- und Wasserhaushalt des Körpers beeinflussen.

Kontaktieren Sie Ihre/n behandelnde/n Ärztin/Arzt!

Beachten Sie rechtzeitig die ersten körperlichen Warnzeichen bei Hitzebelastung:

- ▶ starkes Schwitzen
- ▶ Leistungsverlust
- ▶ Schwindel
- ▶ Herzklopfen
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Verwirrtheit
- ▶ Übelkeit und Erbrechen
- ▶ trockene Haut
- ▶ Muskelkrämpfe



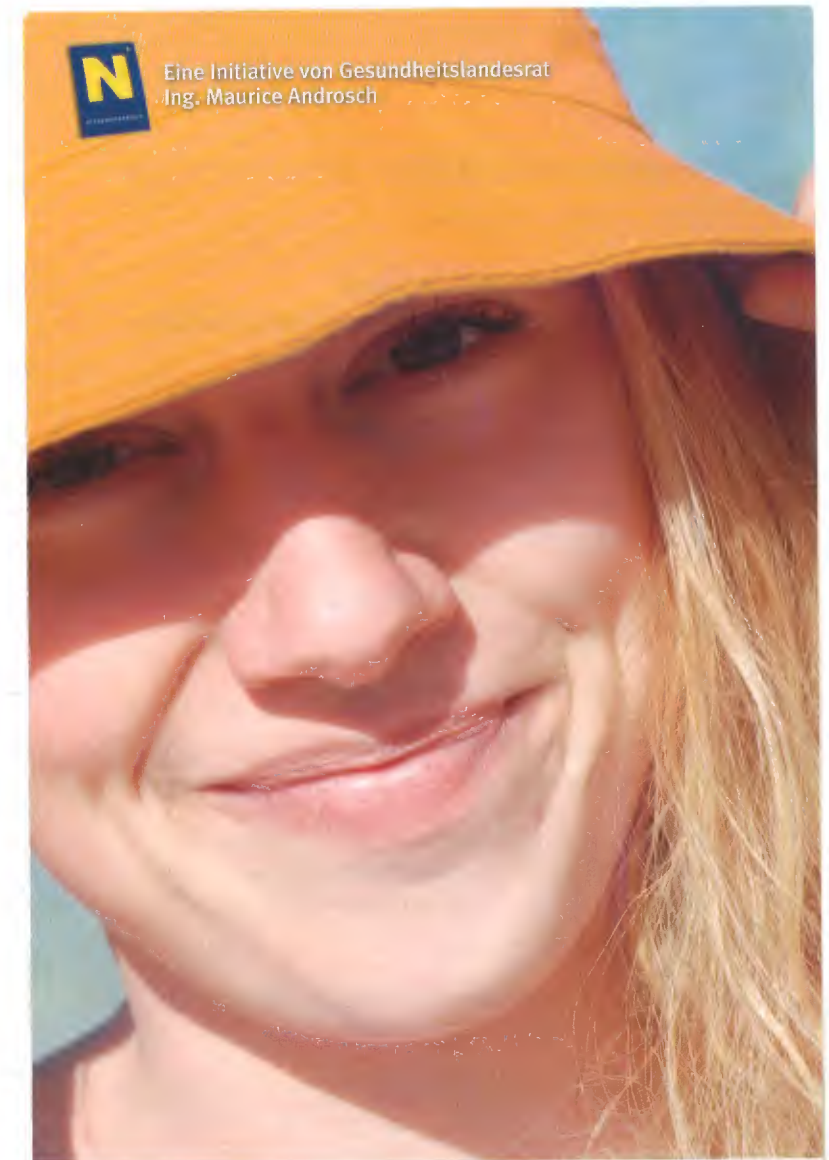
Kontaktieren Sie bei Bedarf eine/n Ärztin/Arzt!

Empfehlung für Angehörige:

Bitte widmen Sie alleinstehenden, älteren Personen, akut und chronisch Kranken, behinderten Menschen, Kindern und Kleinkindern Ihre besondere Aufmerksamkeit – vor allem diese Personengruppen sind durch Hitze gefährdet!



Eine Initiative von Gesundheitslandesrat
Ing. Maurice Androsch



Sommer – Sonnenschein – Hitze

Tipps für hohe Temperaturen

Verhaltensmaßnahmen bei hochsommerlichen Temperaturen:

- ▶ Trinken Sie reichlich Flüssigkeit (Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte), bereits bevor sich ein Durstgefühl einstellt
- ▶ Verzichten Sie auf Alkohol, koffeinhaltige und stark zuckerhaltige Getränke
- ▶ Bevorzugen Sie erfrischende, leichte Speisen (z.B. Salate, Obst ...)
- ▶ Tragen Sie leichte, helle Kleidung (am besten aus Baumwolle)
- ▶ Achten Sie auf eine Kopfbedeckung
- ▶ Halten Sie sich während der heißesten Stunden in kühlen Räumen auf
- ▶ Schränken Sie nicht notwendige anstrengende Aktivitäten im Freien ein (Arbeiten außerhalb von Gebäuden sollten in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegt werden)
- ▶ Sportliche Aktivitäten sind morgens oder abends bei nachlassender Hitze empfehlenswert



- ▶ Öffnen Sie frühmorgens die Fenster, um die Wohnräume bestmöglichst durchzulüften (Achten Sie dabei vor allem auf Räume mit Gaskombithermen oder Gasdurchlauferhitzern. Besonders diese Räume müssen ständig großzügig gelüftet werden, da hohe Außentemperaturen zu Abzugsstörungen der Abgase und somit im schlimmsten Fall zu tödlichen Kohlenmonoxidvergiftungen führen können)
- ▶ Statten Sie Fenster mit Sonnenschutz aus (z.B. mit Rollos oder Vorhängen, am besten eignen sich Außenjalousien)

Wichtig für den Schutz unserer Haut vor den schädlichen Einwirkungen durch Sonneneinstrahlung UVA/UVB: Sonnenschutzprodukte verwenden!



Kinder und Kleinkinder, aber auch Tiere, dürfen bei heißen Temperaturen NIEMALS ALLEINE im Fahrzeug zurückgelassen werden!

Auch bei kurzem Abstellen von Fahrzeugen können sich diese gefährlich aufheizen und so sehr schnell zur Todesfalle werden.

Sie haben Fragen? Wir sind für Sie da.

▶ Ing. Maurice Androsch
NÖ Gesundheitslandesrat

Amt der NÖ Landesregierung
Abteilung Gesundheitswesen
Tel: 02742/9005-12906, post.gs1@noel.gv.at



Liebe Niederösterreicherin!
Lieber Niederösterreicher!

Gerade im Sommer wünschen wir uns alle schönes Wetter und warme Temperaturen. Zu große Hitze kann aber durchaus auch eine Gefahr für unsere Gesundheit darstellen. Der vorliegende Folder soll Sie darauf aufmerksam machen und mit ein paar nützlichen Tipps versorgen, damit Sie und Ihre Kinder den Sommer möglichst unbeschadet genießen können.

Herzlichst
Ihr

Ing. Maurice Androsch