Der Sommer wird oft von einer großen Hitzewelle begleitet, die bei gefährdeten Personen schwerwiegende gesundheitliche Schäden verursachen kann.

## Besonders gefährdet sind:

- **ältere Leute**
- **Kleinkinder**
- **Personen mit chronischen Erkrankungen wie Herzkranke, Nierenkranke,psychisch Erkrankte u.a.**

Es ist daher besonders wichtig, während der Hitzeperiode auf einige Regeln zu achten.

## 5 Goldene Regeln für Hitzetage

*Trinken Sie viel.*
*(mindestens 1,5 Liter Wasser)*

*Halten Sie sich in gekühlten Räumen oder im Schatten auf.*

*Betreiben Sie keine körperlich anstrengenden Aktivitäten während der heißesten Tageszeit.*

*Kühlen Sie sich ab durch Duschen oder Teilbäder.*
*(Füße, Hände)*

*Sehen Sie täglich nach alleinstehenden, älteren Menschen in Ihrem Umfeld. Achten Sie darauf, dass diese ausreichend mit Wasser versorgt sind und genügend trinken.*

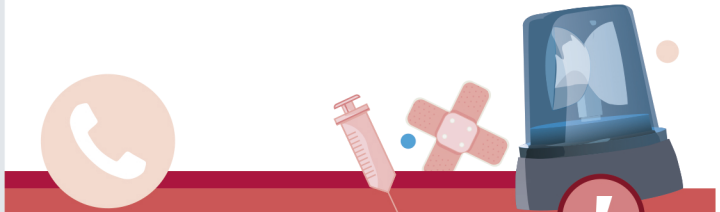
## Wenn Sie sich plötzlich unwohl fühlen

Durch die große Hitze verlieren Sie viel Wasser und Mineralsalze. Falls diese Verluste nicht genügend ausgeglichen werden, kann es zu Gesundheitsproblemen kommen;

**Erste Alarmzeichen sind:**
**Krämpfe in Armen, Beinen oder Bauch.**

**Bei Verschlechterung:**
**Schwindel, Benommenheit, Schwäche, unerwartete Schlaflosigkeit**

***Sie müssen sofort jede Beschäftigung einstellen, sich in eine kühle Umgebung begeben und Flüssigkeit zu sich nehmen.***



FALLS DIE OBEN GENANNTEN ANZEICHEN NICHT INNERHALB EINER STUNDE VERSCHWINDEN, RUFEN SIE SOFORT IHREN HAUSARZT.

**Für Fragen:**

**Tel.: 247-85653**

ISBN : 978-2-919797-03-5 - ATTENTION CANICULE - DE - (2020)

# Hitzewelle

## Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

ES IST BESONDERS WICHTIG, WÄHREND DER HITZEPERIODE AUF EINIGE REGELN ZU ACHTEN.

SanteSecu.lu

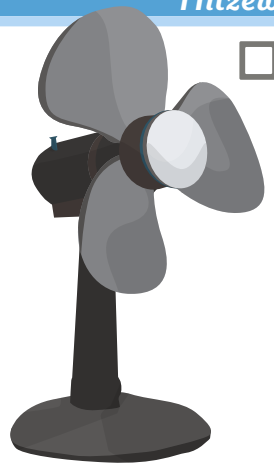
DIE REGIERUNG
DES GROSSHERZOGTUMS LUXEMBURG
Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit
Gesundheitsbehörde

# Empfehlungen

## 1. Vor Beginn der Hitzeperiode

- [x] Prüfen Sie, ob die Fenster der Sonnenseite Ihrer Wohnung mit Fensterläden, Gardinen oder Rollos ausgestattet sind und überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit Ihres Kühlschrankes.
- [ ] Informieren Sie sich über etwaige gekühlte oder klimatisierte Räumlichkeiten in Ihrer Nähe.
- [ ] Falls Sie eine chronische Erkrankung haben oder regelmäßig Medikamente einnehmen, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob Sie auf irgendetwas besonders achtgeben müssen.
- [ ] Melden Sie sich als alleinstehende, gefährdete Person bei Ihrer Gemeinde und fragen Sie nach, ob diese kostenlose Hausbesuche während Hitzewellen anbietet.

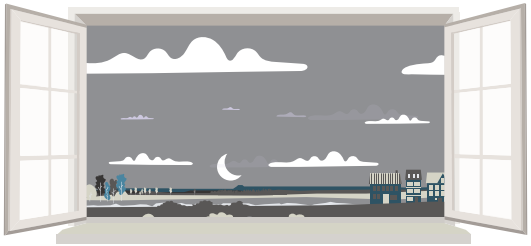
## 2. Bei Ankündigung einer großen Hitzewelle



- [ ] Schalten Sie Ihr Radio ein: hier hören Sie die neuesten Wettervorhersagen und erhalten Ratschläge, wie Sie sich am besten vor den Folgen einer Hitzewelle schützen.

- [ ] Füllen Sie Ihre Getränkereserven auf.

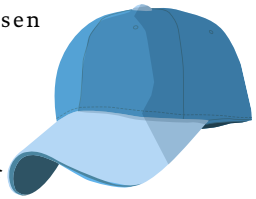
- [ ] **Falls Sie als gefährdete Person alleine wohnen, bitten Sie, dass jemand von Zeit zu Zeit bei Ihnen vorbeischaut.**
- [ ] Lüften Sie die Wohnung hauptsächlich nachts, wenn es am kühlsten draußen ist.



## 3. Wenn die Hitzewelle über unsere Region hereingebrochen ist

- [ ] Bleiben Sie tagsüber, wenn die Außentemperatur hoch ist, im Haus und halten Sie sich in den kühlsten Räumen auf (z.B. Kellerräume).
- [ ] Falls es in Ihrem Haus zu warm geworden ist, versuchen Sie wenigstens 2 bis 3 Stunden tagsüber in kühler, klimatisierter Umgebung zu verbringen (Einkaufszentrum, Kino, ...).
- [ ] Kühlen Sie sich durch Duschen oder Teilbäder (Hände, Füsse) ab.
- [ ] Schließen Sie Fensterläden, Gardinen oder Rollos der Fenster die der Sonnenseite ausgesetzt sind
- [ ] halten Sie Fenster und Außentüren so lange geschlossen wie die Außentemperatur höher ist als die Temperatur im Innern Ihrer Wohnung; öffnen Sie die Fenster zum Lüften erst am späten Abend, nachts oder am frühen Morgen

- [ ] Falls Sie Ihr Haus verlassen müssen, bleiben Sie stets im Schatten, tragen Sie ganz leichte und helle Kleidung aus Leinen oder Baumwolle, halten Sie immer Ihren Kopf bedeckt und denken Sie an Sonnencrème.



- [ ] Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter Wasser mit genügend Mineralsalzen, auch wenn Sie keinen Durst haben. Bevorzugen Sie Mineralwasser und Sprudelwasser. Vermeiden Sie Kaffee/Tee und stark gezuckerte/ koffeinhaltige Getränke, die eher entwässernd wirken.

- [ ] Essen Sie normal; falls Sie keinen Hunger haben, teilen Sie Ihre Mahlzeiten in kleine Portionen auf; essen Sie jeden Tag Obst, Rohkost und Gemüse So wird der Mineralsalzverlust wieder ausgeglichen.