

# Wissenswertes

zum Thema Hitze

Sommer, Sonne, Sonnenschein – das bedeutet für viele raus aus dem Haus, um das schöne Wetter im Freien genießen zu können. Doch der Klimawandel macht auch vor uns nicht halt.

Im Kreis Euskirchen kommt es in den vergangenen Jahren vermehrt zu Hitzewellen im Sommer und im Zuge dessen zu erhöhten Fallzahlen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dehydrierungen. Typische Symptome sind Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit durch hohe Flüssigkeits- und Elektrolytverluste. Durch den vermehrten Wärmetransport im Körper kommt es zu einer starken Belastung des Herz-Kreislaufsystems.

Eine hohe Lufttemperatur und intensive Sonneneinstrahlung führen ebenfalls zu höheren Konzentrationen von bodennahem Ozon, wodurch es zu Reizerscheinungen der Augen (Tränenreiz), Atemwegsbeschwerden (Husten) und wiederum Kopfschmerzen kommt.

# Fragen?

zum Thema Hitze

Bei gesundheitlichen Fragen zum Thema Hitze und Klimawandel wenden Sie sich bitte an die Fachstelle Umweltmedizin des Gesundheitsamtes:

[umweltmedizin@kreis-euskirchen.de](mailto:umweltmedizin@kreis-euskirchen.de)



Blankenheimer Str. 2  
53937 Schleiden



Jülicher Ring 32  
53879 Euskirchen  
[www.kreis-euskirchen.de](http://www.kreis-euskirchen.de)



## Hitze-Tipps

Schutz für heiße  
Sommertage

# Hitze-Tipps

Schutz für heiÙe Sommertage



## Trinken Sie ausreichend!

Faustregel: stündlich ein Glas Wasser trinken, auch wenn man keinen Durst hat. Vermeiden Sie zucker- und alkoholhaltige Getränke.



## Suchen Sie schattige Plätze auf!

Die größte Hitze ist meist am Nachmittag erreicht. Legen Sie häufiger Pausen ein und vermeiden Sie größere körperliche Anstrengungen. Verbringen Sie möglichst viel Zeit in kühlen / klimatisierten Innenräumen.



## Vermeiden Sie körperliche Belastungen!

Ab 28°C sollte sportliches Training angepasst werden. Verlegen Sie körperliche Aktivitäten besser in die kühleren Morgen- und Abendstunden.

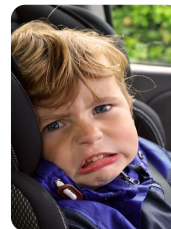
# Hitze-Tipps

Schutz für heiÙe Sommertage



## Schützen Sie sich vor UV-A und UV-B Strahlung!

Schützen Sie sich im Freien durch Sonnencremes (LSF 30+), Sonnenbrille und Kopfbedeckung - besonders das Gehirn ist durch Überhitzung gefährdet!



## Lassen Sie Kinder und Tiere nicht im Auto - es besteht Lebensgefahr!

Bei hohen Außentemperaturen (>25°C) wird das Auto in Minuten zur lebensbedrohlichen Hitzefalle. Auch das Öffnen der Fenster ist hier NICHT ausreichend.



## Schützen Sie Ihre Medikamente vor hohen Temperaturen und Sonneneinstrahlung!

Beachten Sie die Lagerungshinweise der Gebrauchsinformation oder wenden Sie sich an Ihre Apotheke.

# Hitze-Tipps

Schutz für heiÙe Sommertage



## Verschaffen Sie sich Abkühlung!

Kühlende Fußbäder, Körperlotionen und Thermalwassersprays können Linderung verschaffen. Tragen Sie leichte und luftige Kleidung.

**Achten Sie auf Ihre Mitmenschen!** Kümmern Sie sich insbesondere um ältere Menschen, Kinder und Personen mit gesundheitlichen Problemen. Diese Personengruppen sind gegenüber den Einflüssen der Hitze auf die Gesundheit besonders sensibel.

**Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):**

- Wiederholtes, heftiges Erbrechen
- Plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung
- Bewusstlosigkeit
- Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 °C)
- Krampfanfall
- Kreislaufschock
- Heftige Kopfschmerzen