

# HITZENOTFÄLLE ERKENNEN UND HANDELN

- ! Hitze kann tödlich sein.
- Nehmen Sie die Alarmzeichen ernst.

## Ab wann ist Hitze gefährlich?

- Wenn die Temperatur am Tag auf / über 30 °C steigt und nachts nicht unter 20 °C fällt.
- Wenn die Hitze über mehrere Tage anhält (Hitzewelle)

Bei folgenden Symptomen **leiste ich Erste Hilfe** und **rufe den Notdienst**:

starke  
Kopfschmerzen

trockene,  
heiße Haut

plötzliche  
Verwirrtheit

Körpertemperatur  
über 40°C

wiederholtes  
heftiges  
Erbrechen

Bewusstlosigkeit



## WIE KANN MAN BEI NOTFÄLLEN HELFEN?

### Ihr könnt viel tun:

1. Ist die Person ansprechbar, dann biete ich ihr **Wasser zum Trinken** an.
2. Bei Verdacht auf einen hitzebedingten Notfall **rufe ich den Notruf**.
3. Ich bringe die Person an einen möglichst **kühlen, schattigen Ort**.
4. **Ich kühle den Körper**, z. B. lege ich feuchte Tücher auf Stirn, Arme, Beine, Nacken und Achseln.



Notruf **112**



## VOR DER NÄCHSTEN HITZEWELLE

- Ich bin vorbereitet – Sie auch?
- Ich achte auf Hitzewarnungen auf meinem Smartphone, im Radio, in der Tageszeitung und im Internet.



**Hinschauen,  
wer Hilfe braucht!**  
Weitere Informationen  
gibt es hier:



Dieser Flyer wurde mit freundlicher Genehmigung der Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG) für die Stadt Bielefeld angepasst.



**Stadt Bielefeld**  
Gesundheits-, Veterinär- und  
Lebensmittelüberwachungsamt

Verantwortlich für den Inhalt:  
Julia Harmsen, Amtsleiterin

Stand: 03/2024



# Heiße Zeiten, kühler Kopf!

[www.bielefeld.de/hitzeportal](http://www.bielefeld.de/hitzeportal)



## Wie schützen wir uns und andere?



## HITZE IST LEBENSGEFÄHRLICH

### Wer ist besonders betroffen?

Hitze betrifft alle Menschen, aber manche Bevölkerungsgruppen sind besonders gefährdet: Sie können sich schlechter an Hitze anpassen oder sich vor ihr schützen. Andere wiederum sind Hitze jobbedingt stärker ausgesetzt.



Menschen mit Beeinträchtigungen



Im Freien Arbeitende und Sport Treibende



Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder

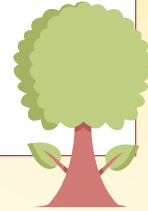


Ältere, alleinlebende Menschen



### Hitze meiden:

- Ich bleibe möglichst im Schatten
- Ich gehe möglichst erst raus, wenn es kühler ist – in den Morgen- oder Abendstunden
- Ich lasse niemandem im Auto zurück
- Ich reduziere körperliche Anstrengungen



### Den Körper schützen:

- Ich trage leichte, helle Kleidung
- Ich dusche kühl
- Ich lege mir feuchte Tücher auf Nacken, Gelenke oder Achseln
- Ich lege regelmäßig Pausen ein, vor allem, wenn ich draußen arbeite



### Vor UV-Strahlen schützen:

- Ich creme mich ein – LSF 30+ ist cool
- Ich trage Hüte – am besten mit breiter Krempe
- Ich trage lange, luftige Kleidung
- Ich trage eine Sonnenbrille mit hohem UV Schutz



# WIE ICH MICH VOR GROSSER HITZE SCHÜTZE

### Was tue ich mit Arzneimitteln bei großer Hitze?

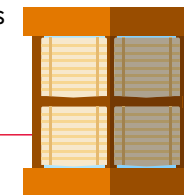
Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern.

- Ich bespreche mögliche Anpassungen in meinen Medikamentenplan mit meiner Ärzt\*in.
- Ich lese die Aufbewahrungshinweise im Beipackzettel.



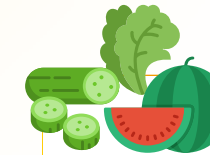
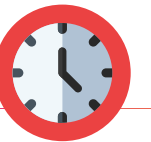
### Die Wohnung kühl halten:

- Ich lüfte morgens und abends mit Durchzug
- Ich schliesse Fensterläden, Rollos oder Markisen und ziehe die Vorhänge zu
- Backen oder Bügeln ist was für kühlere Tage



### Auf Hitzewellen vorbereiten:

- Ich messe die Temperatur in meiner Wohnung und halte mich in den kühlest Räumen auf.
- Ich passe meine Arbeitszeit an.
- Ich besorge Kühl pads.



### Viel trinken, leicht essen:

- Wasser und Tees sind super, Alkohol, Kaffee und Softdrinks lasse ich weg
- Ich esse frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse
- Weniger ist mehr: kleine Portionen, dafür häufiger



### Aufeinander achten!

Hinschauen, wer Hilfe braucht. Haben Sie ältere, alleinstehende Nachbar\*innen oder Bekannte? Sie sind bei Hitzewellen besonders gefährdet.

