

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 Hitzewelle über mehrere Tage anhält.

Folgende Symptome sind Alarmzeichen für Hitzeerkrankungen:



- starke Kopfschmerzen
- Bewusstlosigkeit
- Körpertemperatur über 40°C
- plötzliche Verwirrtheit
- wiederholtes heftiges Erbrechen
- trockene, heiße Haut

Notruf 112



Dieses Faltblatt ist in Zusammenarbeit mit der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e.V. entstanden. Das Netzwerk aus Einzelpersonen, Organisationen und Verbänden im Gesundheitsbereich nimmt sich der Klimakrise als größte Bedrohung für unsere Gesundheit an. Mehr unter klimawandel-gesundheit.de.

Wie kann man bei Notfällen helfen?

Sie können 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**, lege ich beispielsweise feuchte Tücher auf Stirn, Arme, Beine, Nacken und Achseln.

Aktuelle Informationen und Tipps

Bereiten Sie sich auf Hitzewellen vor. Achten Sie auf Hitzewarnungen im Radio/Fernsehen, in der Tageszeitung oder im Internet, etwa beim Deutschen Wetterdienst unter [hitzewarnungen.de](https://www.dwd.de/hitzewarnungen.de).

Sehr nützlich sind Warn-Apps auf Ihrem Smartphone - zum Beispiel KATWARN, NINA oder DWD WarnWetter (kostenfrei in den entsprechenden App-Stores).

AOK-Versicherte können sich jederzeit an das Medizinische Hitzetelefon von AOK-Clarimedis wenden. Wählen Sie kostenfrei 0800 1 265 265 (deutschlandweit).

Immer aktuelle Gesundheitsinformationen finden Sie im AOK-Onlinemagazin auf aok.de/magazin.



Spezielle Informationen zum Hitzeschutz unter aok.de/pk/hitzeschutz.

Bleiben Sie immer auf dem Laufenden. Abonnieren Sie den AOK-Newsletter unter aok.de/newsletter.

Eine Information Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse

© Bell Verlag&Medien oHG,

Gutenbergweg 2, 58553 Halver

Gesamtkonzeption: Bell Verlag&Medien oHG, Halver

Bilder/Illustrationen: AOK, 123RF.com

Stand: Mai 2024, Best.-Nr. 4080

Keine Witze mit Hitze

Gefahr ernst nehmen,
Schutzmaßnahmen treffen

AOK. Die Gesundheitskasse.



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.



Wie ich mich vor großer Hitze schütze

Indem ich Hitze meide:

- 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.



Indem ich meinen Körper schütze:

- 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.



Wie ich mich vor UV-Strahlen schütze:

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



Was tue ich mit Arzneimitteln bei großer Hitze?

- Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern.
- Ich bespreche mögliche Anpassungen in meinen Medikamentenplan mit meiner Ärztin/meinem Arzt.
- Ich lese die Aufbewahrungshinweise im Beipackzettel.



Indem ich die Hitze aussperre:

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

Indem ich mich auf Hitzewellen vorbereite:

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



Ich trinke viel und esse leicht:

- 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.



Wir kümmern uns umeinander!

Achten Sie auf ältere und alleinstehende Menschen in Ihrer Nachbarschaft oder im Bekanntenkreis. Sie sind besonders gefährdet.