

## HITZE

Bei extremer sommerlicher Hitze ist Vorsicht geboten. Schweißtreibende Temperaturen über 30 Grad können nicht nur zu ernststen Gesundheitsproblemen führen, sondern auch die Waldbrandgefahr erhöhen. Begegnen Sie der Hitzewelle daher mit einem kühlen Kopf.



## PERSÖNLICHER SCHUTZ

- Auf keinen Fall Kinder und Tiere in Autos zurücklassen
- Denken Sie besonders an hitzegefährdete Risikogruppen wie Senioren, chronisch Kranke, Schwangere,...
- Viel trinken - nicht geeignet sind stark gesüßte und alkoholische Getränke
- Helle, leichte und luftdurchlässige Kleidung tragen
- Erträgliche Raumtemperatur durch richtiges Lüften und Abdunkeln schaffen
- Aufenthalt im Freien, vor allem zur Mittagszeit, vermeiden
- Direkte Sonneneinstrahlung auf den Körper möglichst verhindern (Sonnenschirm oder Kopfbedeckung mit Nackenschutz, im Schatten gehen, Sonnenbrille)
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor nicht vergessen
- Den Körper mehrmals täglich erfrischen: Mit einer kühlen, aber nicht zu kalten Dusche/Bad bzw. Stirn, Nacken, Puls mit Wasser kühlen, kalte Umschläge,...
- Leichtes, gut verdauliches Essen mit viel Gemüse und Früchten zu sich nehmen (Nutzung des Backrohrs vermeiden)

## WALDBRANDGEFAHR DURCH HITZE

- Achten Sie auf Anweisungen/Verordnungen der Behörden
- Keine Lagerfeuer oder Grills in der Natur entfachen
- Nicht rauchen
- Fahrzeuge nicht auf trockenem Gras, Wiesen oder Feldern abstellen bzw. diese nicht befahren
- Handy für den Notfall mit- und die Notrufnummern im Kopf haben
- Im Urlaub: Die Waldbrandgefahr im Ausland besonders beachten, betroffene Gebiete rechtzeitig verlassen



**Symptome von Hitze-Erkrankungen: Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, hochroter Kopf, Fieber, Schwindel, Schüttelfrost, extremes Durstgefühl, verringerte Harnmenge (dunkelgelber Harn); Wenn diese Symptome auftreten, unbedingt in den Schatten, frische Luft zuführen, Wasser trinken, Oberkörper erhöht lagern und ruhen!**

