

# SCHUTZ BEI HITZEWELLE

## HEISSE TAGE – KÜHLE KÖPFE

Hitzewellen können für Menschen aller Altersstufen eine Belastung sein.

Betagte und pflegebedürftige Menschen sind besonders gefährdet: Sie brauchen während Hitzeperioden Hilfe und Beobachtung.

Solidarität ist gefragt: Sorge um die Gesundheit älterer Menschen während Hitzetagen geht alle an. Alleinstehende Betagte und pflegebedürftige Personen benötigen unsere Aufmerksamkeit.

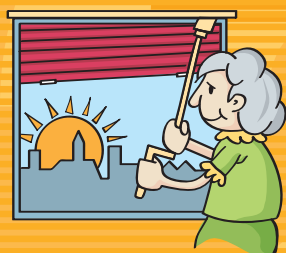
## 3 GOLDENE REGELN FÜR BETAGTE UND PFLEGEBEDÜRFTIGE AN HITZETAGEN

### 1 ANSTRENGUNGEN VERMEIDEN



> Im Haus bleiben, wenig körperliche Aktivitäten

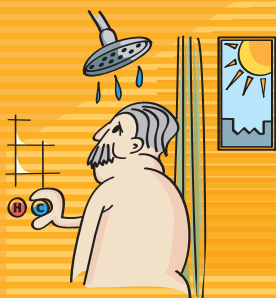
### 2 HITZE AUSSPERREN – KÖRPER KÜHLEN



> Tagsüber Fenster und Fensterläden/Rollläden/Vorhänge schliessen

> Nachts lüften

> Lose, helle und dünne Kleider tragen



> Körper frisch halten mit kühlen Duschen, kaltes Tuch auf Stirn und Nacken, kalte Arm- und Wadenwickel, kalte Fuss- und Handbäder

### 3 VIEL TRINKEN – LEICHT ESSEN



> Getränke (mind. 1.5 l/Tag) in regelmässigen Abständen trinken, auch ohne Durstgefühl



> Erfrischende, kalte Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte

### MÖGLICHE HITZEFOLGEN:

Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Übelkeit, Muskelkrämpfe  
**Sofort handeln!** Viel trinken, Körper abkühlen, Arzt/Ärztin rufen

LUNGENLIGA  
LIGUE PULMONAIRE  
LEGA POLMONARE  
LIA PULMUNARA



Bundesamt  
für Gesundheit

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG  
im Rahmen der Informationsaktivitäten «Schutz vor Hitzewelle»  
von Bundesamt für Gesundheit BAG und  
Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft BUWAL,  
[www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch), © 2005