

# 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.

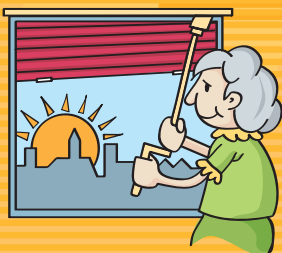
## 3 GOLDENE REGELN FÜR BETAGTE UND PFLEGEBEDÜRFTIGE AN HITZETAGEN

### 1 ANSTRENGUNGEN VERMEIDEN



> Im Haus bleiben, wenig körperliche Aktivitäten

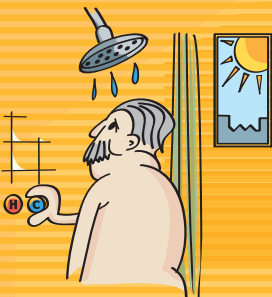
### 2 HITZE AUSSPERREN – KÖRPER KÜHLEN



> Tagsüber Fenster und Fensterläden/Rollläden/Vorhänge schliessen

> Nachts lüften

> Lose, helle und dünne Kleider tragen

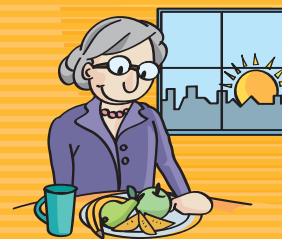


> Körper frisch halten mit kühlen Duschen, kaltes Tuch auf Stirn und Nacken, kalte Arm- und Wadenwickel, kalte Fuss- und Handbäder

### 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. Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten

### MÖGLICHE HITZEFOLGEN:

Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Übelkeit, Muskelkrämpfe

**Sofort handeln!** Viel trinken, Körper abkühlen, Arzt/Ärztin rufen

Herausgeber:  
Bundesamt für Gesundheit BAG

im Rahmen der Informationsaktivitäten  
«Schutz bei Hitzewellen»  
von Bundesamt für Gesundheit BAG  
und Bundesamt für Umwelt BAFU,  
www.hitzewelle.ch, © 2007



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU