



## Klimawandel: Extremwetter gefährdet unsere Gesundheit

Die globale Klimaerwärmung wirkt sich auch zunehmend auf das Wetter bei uns vor Ort aus. Extremwetterereignisse wie langanhaltende Hitzewellen nehmen künftig zu.

**Unsere Sommer werden immer heißer!**

Dieser Flyer zeigt Ihnen auf, wie Sie sich und die Menschen in Ihrem Umfeld schützen und im Ernstfall reagieren können.



## Besonders gefährdete Personen sind:

- **Senioren** ab 65 Jahren
- Säuglinge und **Kleinkinder** bis 4 Jahre
- Menschen mit **Unterstützungs-/ Pflegebedarf**
- Menschen mit **chronischen Erkrankungen**
- Mitbürger mit **kognitiven Einschränkungen**
- Personen die schwere **körperliche Arbeit** verrichten
- **Drogen- und Alkoholkonsumenten**
- Patienten nach **Operationen**
- Patienten mit regelmäßiger Einnahme von Medikamenten wie Beruhigungsmittel, entwässernde oder blutdrucksenkende **Medikamente**



## Prävention - Was können Sie tun?

### ESSEN UND TRINKEN

- Auf **Flüssigkeitszufuhr** achten (täglich min. 1-2 Liter Flüssigkeit)
- **Regelmäßig trinken** - Trinkwecker stellen!
- Kalte Getränke, Alkohol, Kaffee oder Schwarztee vermeiden
- **Leichte Kost**: Früchte, Salate, Gemüse
- Auf Versorgung mit **Salz** achten



### KÖRPER KÜHL HALTEN

- Kurz abduschen, **kaum abtrocknen** - verdunstendes Wasser kühlt zusätzlich
- **Kaltes Armbad** im Waschbecken
- Kühlende **Fußbäder** im Sitzen
- **Feuchte Umschläge** in den Nacken, auf die Arme und Beine legen
- Draussen leichte, luftige **Kleidung** und eine Kopfbedeckung tragen
- **Bettwäsche** den Temperaturen anpassen
- **Überhitzung** durch körperliche Anstrengung und Sport im Freien vermeiden



### WOHNBEREICH KÜHL HALTEN



- **Nachts lüften**
- Morgens Wohnung **schattieren** - Rollläden und Markisen außen besser geeignet als Vorhänge innen
- Im **kühleren Teil der Wohnung** aufhalten (z.B. Nordseite)
- **Feuchte Tücher** aufhängen (Verdunstungskälte nutzen)
- **Hauswände dämmen**
- **Fassadenbegrünung** pflanzen

### VERHALTEN ANPASSEN

- Einkäufe, Spaziergänge etc. am **Morgen** oder am **Abend** tätigen
- **Schattige Orte** aufsuchen (Wälder und Parks)
- Körperlich belastende Tätigkeiten **verschieben**
- **Unterstützung** holen



### WEITERE MASSNAHMEN

- Achten Sie bei sich und anderen auf Symptome einer erhöhten Hitzebelastung
- Nutzen Sie das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes