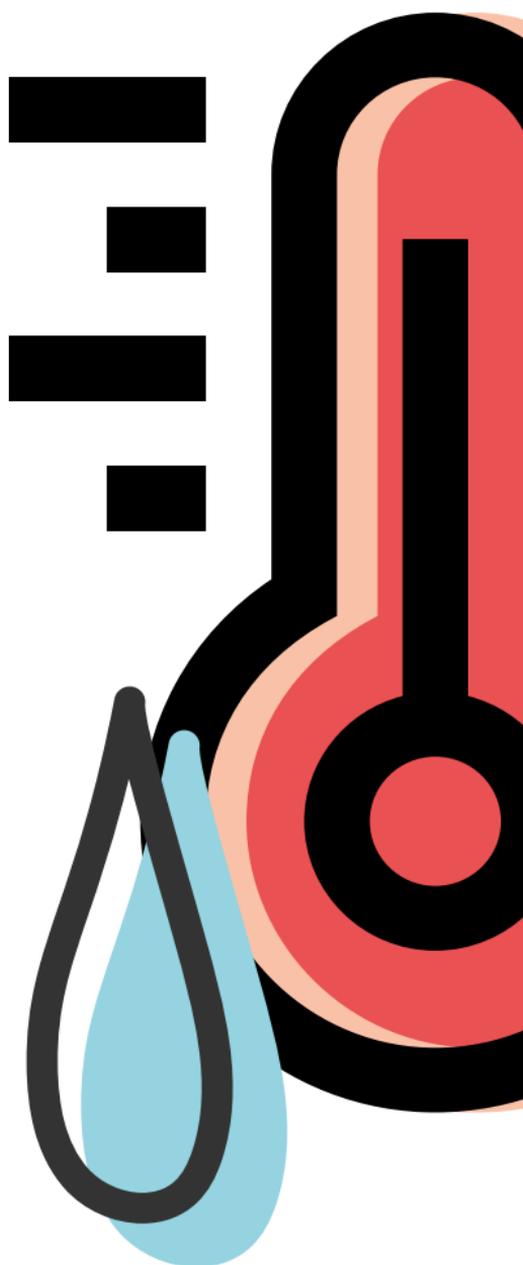


WE  
NN  
TUN  
SICH



*„Cool“ bleiben –  
trotz hoher Temperaturen*

L\_nz

in Kooperation mit



# Allgemeine Hinweise

## Was tun bei großer Hitze?



Kühlere  
Morgen- oder  
Abendstunden  
für Aktivitäten  
(z. B. Einkauf)  
nutzen.



Keinen Sport  
betreiben, nicht  
körperlich  
anstrengen.



Räume ganz  
früh und in der  
Nacht lüften,  
tagsüber  
abdunkeln.



Leichte, luftdurchlässige,  
den Körper bedeckende  
Kleidung tragen (Baumwolle,  
Leinen oder Viskose sind  
besonders atmungsaktiv).



Einen kühlen oder schattigen  
Platz aufsuchen – vor allem  
zur Mittagszeit!



Im Freien: Sonnencreme,  
Sonnenbrille und Kopfbedeckung tragen,  
denn das Gehirn ist durch Überhitzung  
besonders gefährdet.

# Gefährdete Personen

## Füreinander sorgen – besonders bei Hitze

*Achten Sie auf Ihre Nachbar\*innen,  
Freund\*innen und Angehörige,  
insbesondere, wenn diese zu einer  
der hitzegefährdeten Gruppen  
zählen und alleine leben.*



Pflegebedürftige  
und chronisch  
kranke Menschen



Menschen über  
65 Jahre



im Freien Arbei-  
tende und Sport  
Treibende

alleine lebende  
oder isolierte  
Personen



Menschen mit  
Beeinträchtigungen



Schwangere,  
stillende Frauen,  
Säuglinge,  
Kleinkinder



obdachlose  
und wohnungs-  
lose Menschen



in dicht verbauten  
Gebieten wohnende  
Menschen

# Gefahren und Erkrankungen

## Ab wann ist Hitze gefährlich?

*Wenn die Temperatur am Tag auf oder über 30°C steigt und nachts nicht unter 20°C fällt und wenn eine Hitzewelle über mehrere Tage anhält.*

## Hitzeerkrankungen

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen, die bis zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich. Rufen Sie unverzüglich die Rettung (144) bei folgenden Symptomen:

- wiederholtes, heftiges Erbrechen
- plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung
- Bewusstlosigkeit
- sehr hohe Körpertemperatur (über 39 °C, gemessen im Mund)
- Krampfanfall
- Kreislaufschock
- heftige Kopfschmerzen
- trockene, heiße Haut



# Medikamente und große Hitze

*Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern.*



- Besprechen Sie mögliche erforderliche Anpassungen von Medikamentenplänen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, denn manche Medikamente können ...
  - ... das Schwitzen vermindern.
  - ... die Körpertemperatur beeinflussen.
  - ... die Gefäße verengen.
  - ... zum Verlust von Flüssigkeit führen.
- Achten Sie auf die Aufbewahrungshinweise am Beipackzettel. Viele Medikamente müssen kühl gelagert werden.

## Tipps zur Abkühlung



- Nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht, Nacken geben.
- Kühle, aber keine kalten Duschen oder (Fuß-/Handgelenks-)Bäder
- Die Haut mit einem nassen Schwamm befeuchten oder mit Wasser aus einer Sprühflasche besprühen, ohne sich danach abzutrocknen – das verdunstende Wasser kühlt den Körper.
- Verwenden Sie einen Ventilator im Innenraum.

# Die richtige Ernährung

## Trinken bei großer Hitze



- Schon vor dem Durst trinken!
- Am besten viel Mineralwasser trinken – mindestens 1,5 bis 3 Liter täglich. Leitungswasser ist nicht zu empfehlen, da es zu wenige Elektrolyte enthält.
- Auch geeignet sind Früchte- oder Kräutertees ohne Zucker sowie stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.
- Besonders Babys und Kleinkinder oft zum Trinken animieren.
- Ältere Menschen ans Trinken erinnern und zum Trinken animieren.

## Essen bei großer Hitze



- Essen Sie keine großen Portionen, sondern öfters kleine Portionen.
- Essen Sie wenig fette Speisen und wenig Fleisch.
- Essen Sie viele Früchte und Gemüse, nicht zu heiße Suppen und Salate.
- Essen Sie Speisen mit einem hohen Wassergehalt.

# Erste Hilfe im Notfall

## Ist die Person ansprechbar?

Bieten Sie ihr Wasser zum Trinken an und bringen Sie sie an einen kühlen, schattigen Ort.

## Ist die Person verwirrt, nicht ansprechbar, bewusstlos oder hat einen Herzstillstand?

Rufen Sie SOFORT die Rettung unter 144!



Rettung 144

Notruf für Gehörlose:  
DEC112 App

## Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

- Kühlen Sie die Person durch kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.
- Fächern Sie ihr energisch Luft zu.
- Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung: Person in stabile Seitenlage bringen, um eine freie Atmung sicherzustellen.
- Atmet die Person nicht und hat keinen erkennbaren Herzschlag: Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzmassage durch möglichst erfahrene Ersthelfende.



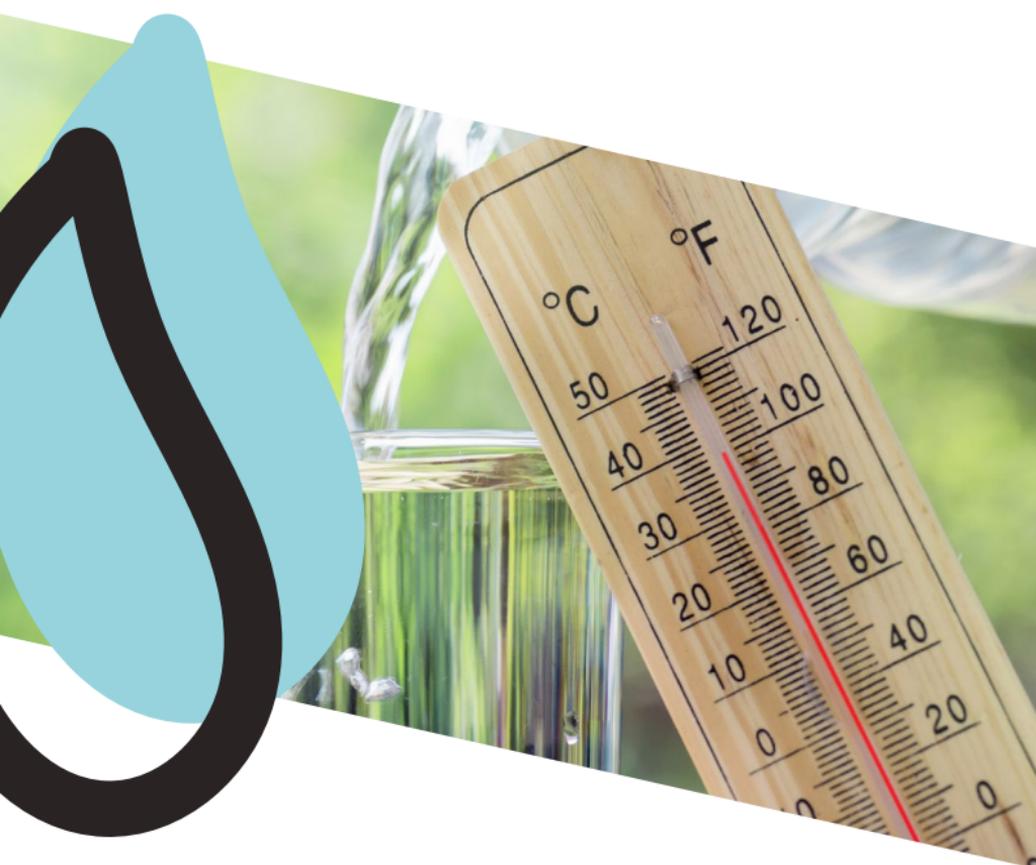
**Inhalt:**

Barmherzige Brüder Österreich  
Taborstr. 16, 1020 Wien  
[www.barmherzige-brueder.at](http://www.barmherzige-brueder.at)

**Herausgeber:**

Magistrat Linz  
Planung, Technik und Umwelt  
Hauptstraße 1-5  
4041 Linz

**Hitzetelefon: 0800 880 800**  
**Gesundheitshotline: 1450**



Diese Informationsbroschüre ist in Kooperation mit den Barmherzigen Brüdern im Rahmen des Projekts „Hitzeschutzplan für Linz“ entstanden. Eine Karte der kühlen Orte in Linz findet sich auf: [www.coolselinz.at](http://www.coolselinz.at).