

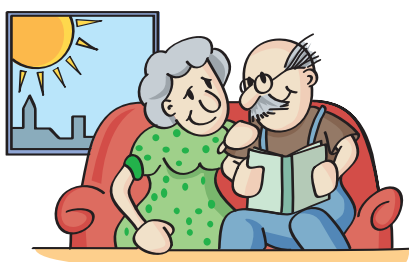
SCHUTZ BEI HITZEWELLE

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.

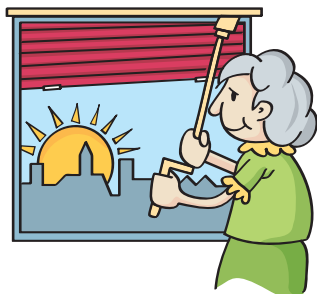
3 GOLDENE REGELN FÜR BETAGTE UND PFLEGEBEDÜRFTIGE AN HITZETAGEN

1 ANSTRENGUNGEN VERMEIDEN

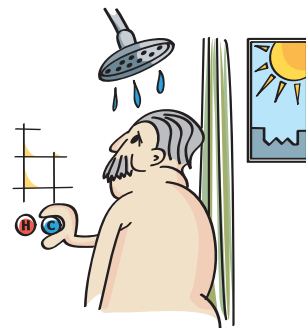


- Im Haus bleiben, wenig körperliche Aktivitäten

2 HITZE AUSSPERREN – KÖRPER KÜHLEN



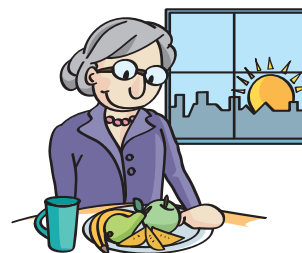
- Tagsüber Fenster und Fensterläden/Rollläden/Vorhänge schliessen
- Nachts lüften
- Lose, helle und dünne Kleider tragen
- Körper frisch halten mit kühlen Duschen, kaltes Tuch auf Stirn und Nacken, kalte Arm- und Wadenwickel, kalte Fuss- und Handbäder



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, © 2011



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Umwelt BAFU

Bundesamt für Gesundheit BAG