

Symptome

- erhöhte bis hohe Körpertemperatur (bis zu 41 °C)
- erhöhte Pulsfrequenz
- Schwäche, Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Salz- und Flüssigkeitsverlust (Dehydrierung)
- trockener Mund
- Kreislauf- und Schlafstörungen
- Schwäche, Schwindel, Benommenheit, Bewusstseinsstörungen
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

!!! SOFORT HANDELN !!!

Was ist bei einem Hitzestau zu tun?

Durch die große Hitze verlieren Sie viel Wasser und Mineralsalze.

Er(n)ste Alarmzeichen sind:

Krämpfe in Armen, Beinen oder Bauch

- Schwindel, Übelkeit

- Sie müssen sofort Flüssigkeit zu sich nehmen, um den Wasser- und Mineralverlust auszugleichen.**
- Begeben sie sich in eine kühle Umgebung - abkühlen mit feuchten Tüchern oder/und durch lauwarmes Duschen**
- Wenn keine der Maßnahmen hilft:**

Sofort die Rettung 144 rufen!

Was ist ein Hitzschlag?

Der Hitzschlag ist die Folge des Hitzestaus:

- Bewusstseinstörung, Teilnahms- und Bewusstlosigkeit**
- Kreislaufkollaps**

- bedrohliche Situation vor allem bei älteren und geschwächten, aber auch bei jungen und an fremde Hilfe angewiesene Personen**

- Versagen lebenswichtiger Organe**
- Lebensgefahr**

Sofort die Rettung 144 rufen!

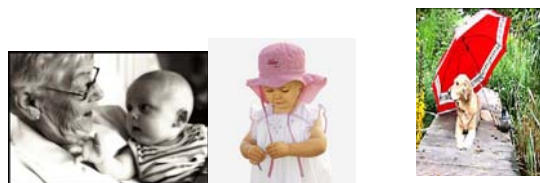
Was ist bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten?

Besondere Beachtung ist der **Medikation** von exponierten Personen zu schenken, die folgende Mittel einnehmen:

- **Diuretika** (Entwässerungsmittel)
- **Benzodiazepine** (Schlaf verursachende und stark betäubende Medikamente)
- **Sedativa** (Beruhigungsmittel)
- **Betarezeptorenblocker** (oft als Kombinationspräparat mit Diuretika oder anderen blutdrucksenkenden Substanzen) etc.

Derartige Medikamente können die **Destabilisierung des Flüssigkeitshaushaltes** unter den Bedingungen einer Hitzewelle fördern!

Jedenfalls ist die/der behandelnde Ärztin/Arzt zu befragen!



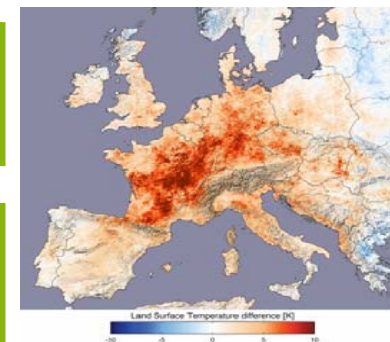
Schützen Sie sich und Ihre Familie!

Herausgeber:
Bundesministerium f. Gesundheit, Familie und Jugend
Radetzkystraße 2, A-1030 Wien
Telefon: 01 711 00 -0
<http://www.bmgfj.gv.at>
BMGFJ / Juli 2007



Sommer Sonne Hitze

Tipps für die Hitzeperiode



Welche prinzipiellen Schutzmaßnahmen sind zu treffen?

- hohe Temperaturen meiden
- vor allem zur Mittagszeit einen kühlen oder zumindest schattigen Platz aufsuchen
- Räume kühl halten, frühmorgens und nachts lüften
- Räume tagsüber abdunkeln, wenn möglich mit einem außenliegenden Sonnenschutz
- zur Kühlung feuchte Tücher im Zimmer aufhängen
- Hauttemperatur beachten – insbesondere bei Säuglingen & Kindern, bei behinderten, alten und kranken Menschen

Welche Maßnahmen sind noch wichtig?

Die Haut schützen durch

- leichte, luftdurchlässige, den Körper ausreichend bedeckende Kleidung
- Kopfbedeckung, Sonnenschutzcreme – welcher LSF für welche Aufenthaltsdauer
- Schatten bevorzugen

Den Organismus schützen durch:

- Vermeidung von unnötigen, ungewohnten Anstrengungen und Menschenansammlungen
- bessere Luft = weniger Ozon durch Verzicht auf das Auto

Was ist bei der Aufnahme von Getränken zu beachten?

- Erwachsene sollten täglich mindestens **1,5 - 3 Liter Flüssigkeit** zu sich nehmen
- bei Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen oder Nierenversagen sowie bei regelmäßiger Einnahme harntreibender Mittel (Diuretika) ist mit dem/der Arzt/Ärztin die **geeignete Flüssigkeitsmenge** festzulegen.

- Wer **viel schwitzt** sollte zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes **viel trinken!**

Bevorzugte Getränke

- Leitungs- oder Mineralwasser
- ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees
- verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte

Was ist bei der Aufnahme von Getränken noch zu beachten?

TIPP: Aktiv trinken – Getränke **sichtbar** bereitstellen. Nicht erst trinken, wenn der Durst auftritt.

Insbesondere Säuglinge, Kleinkinder, alte Menschen und Menschen mit Behinderungen sollen **regelmäßig** zum Trinken animiert werden.

VORSICHT: Alkoholische, koffeinhaltige und stark gezuckerte Getränke sind keine geeigneten Durstlöscher!

ACHTUNG: Zu schnelles Trinken, zu kalte Getränke und die Aufnahme von großen Flüssigkeitsmengen auf einmal können Magen-Darm-Beschwerden verursachen!

Bei extrem starkem Schwitzen hilft z.B. Apfelsaft + Wasser (Verhältnis 1:2) + 1 Messerspitze Salz, um den Verlust an Wasser und Mineralstoffen schnell wieder auszugleichen.

Welche Nahrungsmittel bzw. Speisen sind zu bevorzugen?

Erfrischende, leicht verdauliche und insbesondere fettarme Speisen mit möglichst hohem Wassergehalt:

- Früchte, z.B. Wassermelonen
- Kompotte
- Gemüse, z.B. Gurken, Tomaten, Salate
- fettarme Fleisch- und Gemüsesuppen

- fettarme oder verdünnte Milch und Milchprodukte, z.B. Buttermilch mit (Mineral)Wasser

Was können Angehörige von allein lebenden oder hilfsbedürftigen Menschen tun?

Angehörige können **rechtzeitig organisieren**

1. Telefondienst - Liste mit den wichtigsten Rufnummern
2. Seniorennotrufdienst
3. Besuche und Nachbarschaftshilfe anregen
4. Besuchs- und Reinigungsdienst, Betreuungs- & Pflegedienste
5. Lebensmittel- und Getränkeversorgung (verderbliche Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahren)

Was können Mitarbeiter/innen in Krankenhäusern, Senioren- und Pflegeheimen und von Organisationen Sozialer Dienste veranlassen?

1. Professionelle Planung eines Notfallszenarios – rechtzeitig vor der Hitzeperiode
2. Organisationsabläufe präzise definieren
3. Überwachungsplan rechtzeitig erstellen
4. „Risikopatienten“ täglich in Evidenz halten
5. Urlaubszeit ist Risikozeit – Vertretungen müssen rechtzeitig in die Planung miteinbezogen und instruiert werden

Was ist ein Hitzestau?

Ein Hitzestau kann bei großer Hitze in Zusammenhang mit **körperlicher Anstrengung** oder/und dem **Tragen von einschnürender und zu warmer Kleidung** auftreten.