

Hitzeschutz – Gemeinsam sicher durch heiße Tage

Immer häufiger kommt es in den Sommermonaten zu extrem hohen Temperaturen. Besonders für ältere Menschen, kleine Kinder, chronisch Kranke und Personen mit körperlich anstrengenden Tätigkeiten kann Hitze zur ernststen Gesundheitsgefahr werden.

Das Landratsamt Traunstein informiert Sie deshalb über wichtige Maßnahmen zum Hitzeschutz-

Warum ist Hitzeschutz wichtig?

Hohe Temperaturen können den Körper stark belasten. Mögliche Folgen sind Kreislaufprobleme, Hitzschlag, Dehydrierung oder die Verschlechterung bestehender Erkrankungen. Besonders gefährdet sind:

- Ältere Menschen
 - Babys und Kleinkinder
 - Schwangere
 - Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes
 - Alleinlebende und pflegebedürftige Personen
-

Unsere Empfehlungen bei Hitze

1. Viel trinken:

Mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser täglich – bei großer Hitze mehr. Alkohol und stark zuckerhaltige Getränke möglichst vermeiden.

2. Räume kühl halten:

Morgens und abends gut lüften, tagsüber Fenster und Rollläden schließen. Ventilatoren oder Klimageräte können unterstützen.

3. Körperliche Belastung reduzieren:

Verlegen Sie körperliche Aktivitäten in die kühlen Morgenstunden. Arbeiten im Freien nur mit Pausen und ausreichendem Sonnenschutz.

4. Leichte Kleidung tragen:

Lockere, helle Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle oder Leinen hilft dem Körper, überschüssige Wärme abzugeben.

5. Auf andere achten:

Denken Sie auch an Nachbarn oder Bekannte – besonders wenn diese allein leben oder gesundheitlich eingeschränkt sind.

Zielgruppenspezifischer Hitzeschutz

Verschiedene Personengruppen brauchen besondere Unterstützung:

- **Babys und Kleinkinder:** Empfindliche Haut und geringe Schweißproduktion – achten Sie auf Sonnenschutz, viel Flüssigkeit und kühle Räume.
- **Seniorinnen und Senioren:** Vermindertes Durstgefühl, reduzierte körperliche Anpassung – regelmäßiges Trinken und Ruhephasen sind entscheidend.
- **Menschen mit Behinderung oder Pflegebedarf:** Sie sind oft auf Hilfe angewiesen – pflegende Angehörige und Betreuungspersonen sollten besonders aufmerksam sein.
- **Beschäftigte im Freien:** Arbeitgeber und Beschäftigte sollten auf Sonnenschutz, Hitzepausen und Trinkmöglichkeiten achten.

Für Einrichtungen: Pflege, Kita & Schule

Pflegeeinrichtungen, Kindertagesstätten und Schulen tragen eine besondere Verantwortung für schutzbedürftige Menschen. Sie sollten über eigene Hitzeschutzpläne verfügen und geeignete Schutzmaßnahmen ergreifen. Das Gesundheitsamt berät Sie dazu gerne.

Frühzeitig gewarnt: Das Hitzewarnsystem

Der **Deutsche Wetterdienst (DWD)** informiert mit einem bundesweiten Hitzewarnsystem über bevorstehende Hitzewellen. Nutzen Sie:

- Die **kostenlose WarnWetter-App** (für Android und iOS)
- Den **E-Mail-Newsletter zu Hitzewarnungen** (über die Website des DWD)

Weitere Informationen

Ausführliche Empfehlungen und Informationsmaterialien finden Sie auf den Seiten der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#).