

Zur Vorbeugung von Hitzschlag

Hitze vermeiden

In Gebäuden...

- ▶ Temperaturregulierung anhand von Ventilatoren oder Klimaanlage
- ▶ Verwendung von Sonnenschutzvorhängen und Sudare (japanischen traditionellen Jalousien oder Besprengen des Bodens (außerhalb des Gebäudes: Straße, Garten usw.) mit Wasser zur Abkühlung
- ▶ Regelmäßig die Zimmertemperatur überprüfen
- ▶ Den WBGT-Wert* als Referenzwert nutzen

Zur Vermeidung von Wärmespeicherung im Körper

- ▶ Luftdurchlässige, saugfähige und schnelltrocknende Kleidung tragen
- ▶ Körper mit Kühlpads, Eis, kalten Tüchern usw. kühlen

*WBGT-Wert: Es handelt sich um einen Hitze-Index, der aus Lufttemperatur, Luftfeuchtigkeit und Strahlungswärme ermittelt wird. Richtwerte für den jeweiligen Sportaktivitäts- und Arbeitsgrad sind definiert. Auf der Homepage des Umweltministeriums (Informationsseite zur Vorbeugung von Hitzschlag) sind die Beobachtungs- und Schätzwerte veröffentlicht.

Im Freien...

- ▶ Verwendung eines Sonnenschirms oder einer Kopfbedeckung
- ▶ Sich im Schatten aufhalten und regelmäßige Pausen einlegen
- ▶ Beim sonnigen Wetter so gut wie möglich vermeiden, sich in den Mittagsstunden draußen aufzuhalten

Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr

Achten Sie auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr, wenn Sie sich innerhalb von Gebäuden oder im Freien aufhalten, auch wenn Sie keinen Durst verspüren sollten. Nehmen Sie auch Salzhaltiges wie WHO-Trinklösung* usw. zu sich, wenn Sie viel schwitzen sollten.

*Eine wässrige Lösung von Traubenzucker und Kochsalz.



Ein „Hitzschlag“ wird durch langen Aufenthalt in heißen und feuchten Umgebungen verursacht, indem das Wasser- und Salzgleichgewicht des Körpers nach und nach gestört und die Körpertemperatur-Regulation beeinträchtigt wird, wodurch sich wiederum die Hitze im Körper aufstaut. Einen Hitzschlag bekommt man nicht nur im Freien, sondern kann auch in Gebäuden, wenn keiner besonderen Tätigkeit nachgegangen wird, und kann unter Umständen zu Rettungstransporten oder sogar zum Tod führen.

Beugen Sie Hitzschlag mit korrekten Kenntnissen vor, indem Sie auf Veränderungen Ihres Körpers und auf Ihre Umgebung achten.

Symptome von Hitzschlag

- Schwindel, Schwindelgefühl beim Aufstehen, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, Muskelkrämpfe, Unwohlsein
- Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, veränderter Zustand im Vergleich zu sonstigen Tagen
In schweren Fällen
- Merkwürdige Erwidernungen, Bewusstlosigkeit, Krämpfe, heißer Körper

Für weitere Details siehe Homepage „Informationen bez. Hitzschlag“ des Ministeriums für Gesundheit, Arbeit und Soziales (MHLW).

Ministerium für Gesundheit, Arbeit und Soziales Hitzschlag

Suchen



Ministerium für Gesundheit, Arbeit und Soziales

Wenn Sie bei einer Person einen Hitzschlag vermuten

An einen kühlen Ort bringen

Bringen Sie die Person an einen kühlen Ort: in einen mit Klimaanlage gekühlten Raum, an einen luftigen und schattigen Ort usw.

Den Körper kühlen

Die Kleidung lockern und den Körper kühlen
(Besonders im Nacken, unter den Achseln, in der Leiste usw.)

Flüssigkeitszufuhr

Wasser-, Salzhaltiges, WHO-Trinklösung* usw. zuführen
*Eine wässrige Lösung von Traubenzucker und Kochsalz.



Rufen Sie sofort einen Krankenwagen, wenn die betroffene Person nicht eigenständig Wasser trinken kann oder bewusstlos ist!

<Achtung>

Die Hitzewahrnehmung unterscheidet sich von Person zu Person

Es hängt davon ab, wie die körperliche Verfassung an diesem Tag ist oder inwiefern der Körper an Hitze gewöhnt ist. Achten Sie auf Veränderungen Ihrer körperlichen Verfassung.

Bei älteren Menschen und Kindern, Menschen und Kindern mit Behinderung muss besonders achtgegeben werden.

- Ca. die Hälfte der Hitzschlag-Patienten ist 65 Jahre oder älter. Mit dem Alter nehmen die Sinnesfunktionen gegenüber Hitze und Wasserverlust und die Wärmeregulation des Körpers nach, so dass bei älteren Menschen achtgegeben werden muss.
- Bei Kindern ist die Körpertemperatur-Regulation noch nicht ausreichend ausgereift, so dass achtgegeben werden muss.
- Auch wenn kein Durst verspürt werden sollte, regelmäßig Wasser zuführen. Auch wenn keine Hitze verspürt werden sollte, die Zimmertemperatur und Lufttemperatur messen und anhand eines Ventilators oder einer Klimaanlage die Temperatur regulieren.

Geben Sie darauf acht, dass Sie aus zu hohem Stromsparbewusstsein nicht vergessen, einen Hitzschlag vorzubeugen.

An Tagen mit hohen Temperaturen oder Luftfeuchtigkeit Ventilatoren und Klimaanlage in angemessener Weise verwenden und nicht zu sehr auf Stromeinsparung bedacht sein.

Links für Informationen zum Hitzschlag

▷ Ministerium für Gesundheit, Arbeit und Soziales (MHLW)

Informationen bez. Hitzschlag [Vorstellung von Maßnahmen, Handzettel zur Vorbeugung von Hitzschlag, Behandlungsrichtlinien für Hitzschlag usw.]

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

[Wasser für die Gesundheit trinken!]-Kampagne

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

Cool Work Campaign: STOP! Hitzschlag [Vorbeugungsmaßnahmen am Arbeitsplatz]

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

▷ Umweltministerium (MOE)

Informationen zur Vorbeugung von Hitzschlag [Vorhersage des Hitze-Index (WBGT), Handbuch zur Hitzschlag-Umweltgesundheit, Handzettel zur Vorbeugung von Hitzschlag usw.]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ Meteorologische Behörde (JMA)

Zum Schutz des Körpers vor Hitzschlag [Temperatur-Prognosen, Wettervorhersage usw.]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuu/kurashi/netsu.html>

Extremwetter-Frühwarnung

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ Amt für Brand- und Katastrophenschutz (FDMA)

Informationen zum Hitzschlag [Situation der Rettungstransporte infolge von Hitzschlag usw.]

https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html