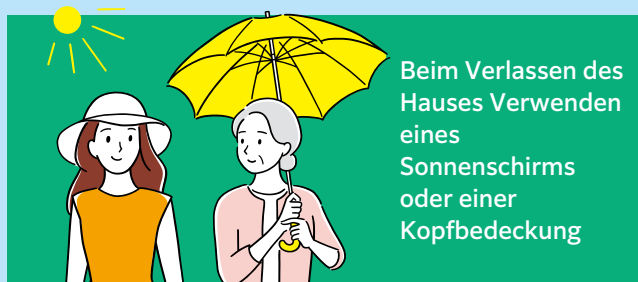
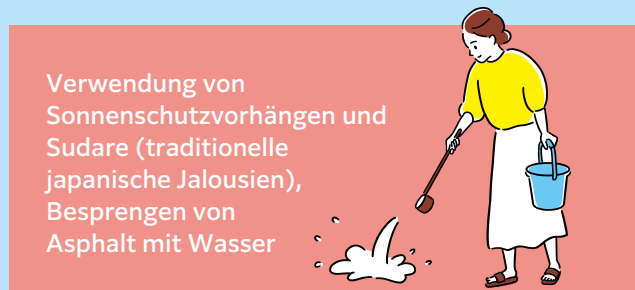


# Zur Vermeidung von Hitzschlag

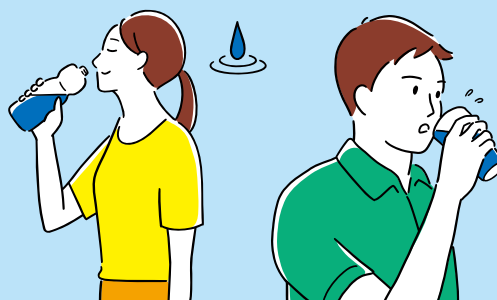
## Hitze vermeiden!



**!** An Tagen, wo ein „Hitzschlag-Alarm“ ausgegeben wird, so gut als möglich nicht nach draußen gehen und Hitze meiden

## Regelmäßig Wasser zuführen!

Sowohl beim Aufenthalt innerhalb von Gebäuden sowie im Freien auf regelmäßige Flüssigkeits achten



### Was ist ein Hitzschlag?

Ein Hitzschlag bezeichnet einen Zustand, in dem der Körper in Umgebungen mit hoher Luftfeuchte und Hitze seine Temperatur nicht mehr ausreichend durch Schwitzen regulieren kann und es zu einem Hitzestau kommt. Ein Hitzschlag kann nicht nur im Freien, sondern auch bei Aufenthalt in Gebäuden oder bereits bei geringer Anstrengung auftreten. Er kann unter Umständen zur Einlieferung ins Krankenhaus oder sogar zum Tod führen. Beugen Sie einem Hitzschlag vor, indem Sie sich mit richtigen Informationen versorgen und indem Sie auf Veränderungen Ihres Körpers und auf Ihre Umgebung achten.

Webseite mit Informationen und Unterlagen zur Vorbeugung von Hitzschlag

Ministerium für Gesundheit, Arbeit und Soziales Hitzschlag



Auch für Smartphone geeignet



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

## Symptome eines Hitzschlags

- Schwindel
- Schwindelgefühl beim Aufstehen
- Gähnen
- Starke Transpiration
- Muskelschmerzen
- Muskelkrämpfe



In schweren Fällen...

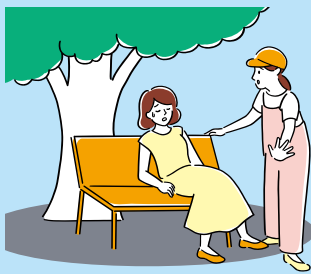
- Kopfschmerzen
- Erbrechen
- Erschöpfung
- Verringertes Urteilsvermögen
- Verringerte Konzentrationsfähigkeit
- Niedergeschlagenheit



**Wenn nach Leistung von Erster Hilfe keine Besserung eintritt, sollte ein Arzt/eine Ärztin konsultiert werden.**

## Wenn Sie bei einer Person Hitzschlag vermuten (wichtige Ersthilfemaßnahmen)

Bringen Sie die Person an einen kühlen Ort, z. B. in einen mit Klimaanlage gekühlten Raum oder an einen luftigen, schattigen Platz



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



Gabe von Rehydrierungslösung\*



\* Die orale Aufnahme großer Mengen an Rehydrierungslösung auf einmal kann zu einer Überversorgung mit Natrium führen. Wenn Sie zum Zweck der Behandlung eines Nieren- oder Herzleidens eine ärztliche Empfehlung zur Flüssigkeitsaufnahme erhalten haben, so befolgen Sie bitte diese Empfehlung.



**Wenn die betroffene Person nicht eigenständig Wasser trinken kann oder bewusstlos ist, rufen Sie bitte unverzüglich einen Krankenwagen!**

### Hitzewahrnehmung ist individuell verschieden

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.

### Vermeidung von Hitzschlag im Inneren von Gebäuden!

Auch wenn Sie keine Hitze verspüren, sollten Sie die Zimmer- und Außentemperatur messen und mit Ventilatoren und Klimaanlage die Temperatur anpassen.

### Insbesondere bei älteren Menschen, Kindern und Menschen mit Behinderung ist Vorsicht geboten!

Mit dem Alter nehmen die Sinnesfunktionen gegenüber Hitze und Wasserverlust und die Wärmeregulation des Körpers ab, so dass bei älteren Menschen besondere Vorsicht geboten ist. Bei Kindern ist die Regulation der Körpertemperatur noch nicht vollends ausgereift, so dass besonders achtgegeben werden muss.

Auch einige Personen mit Behinderung können von einer mangelnden Regulierung der Körpertemperatur oder fehlendem Durstgefühl betroffen sein. Hierauf sollten ihre Betreuung und Personen in der Umgebung achten.