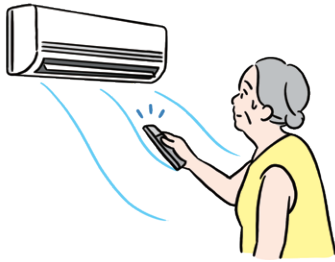


# Zur Vorbeugung von Hitzschlag

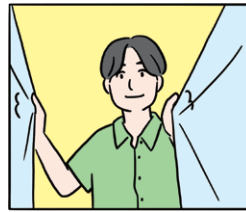


## Hitze vermeiden!

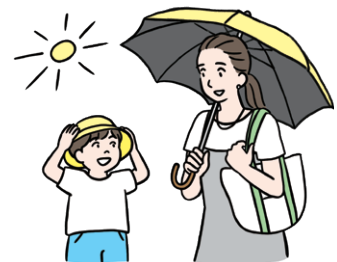
- ✓ **Temperaturregulierung anhand von Ventilatoren oder Klimaanlage**



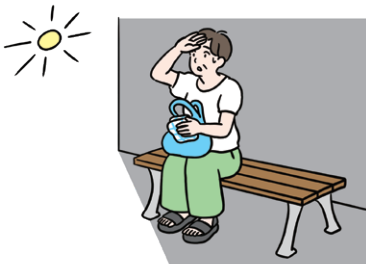
- ✓ **Verwendung von Sonnenschutzvorhängen und Sudare (traditionelle japanische Jalousien), Besprengen von Asphalt mit Wasser**



- ✓ **Beim Ausgehen einen Sonnenschirm verwenden und eine Kopfbedeckung tragen**



- ✓ **Bei schönem Wetter im Schatten aufhalten, regelmäßig Pausen einlegen**



- ✓ **Luftdurchlässige, saugfähige und schnelltrocknende Kleidung tragen**



- ✓ **Körper mit Kühlpads, Eis, kalten Tüchern usw. kühlen**



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 Flüssigkeitszufuhr achten



### Was ist ein Hitzschlag?

Ein Hitzschlag bezeichnet einen Zustand, in dem der Körper in Umgebungen mit hohen Temperaturen seine Temperatur nicht mehr ausreichend durch Schwitzen regulieren kann, wodurch es zu einem Hitzestau im Körper kommt und verschiedene Symptome auftreten können. Ein Hitzschlag kann nicht nur im Freien, sondern auch in Gebäuden, selbst wenn man nichts tut, auftreten. Er kann unter Umständen 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.





## Symptome eines Hitzschlags

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



Wenn sich die Symptome verschlimmern...



- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- 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 einen 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, am Beinansatz 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 einer Klimaanlage oder dergleichen die Temperatur anpassen.

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

Mit dem Alter schwächen 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.



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare