

# Verhaltensempfehlungen bei Hitze

## Was können Sie zu Hause gegen die Hitze tun?

- Lüften Sie frühmorgens und am Abend – Sorgen Sie am besten für einen Durchzug
- Meiden Sie obere Geschosse und halten sich möglichst in kühleren Räumen auf
- Bringen Sie Verdunklungen oder Verschattungen an den Fenstern an, um die Räume vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen
- Nutzen Sie bei Bedarf Hilfsmittel, wie Ventilatoren oder Klimageräte – Beachten Sie hier jedoch, dass eine dauerhafte Nutzung auch zu einer Erkältungsgefahr aufgrund der zirkulierenden Umgebungsluft werden kann

## Was können Sie für sich gegen die Hitze tun?

- Meiden Sie lange Aufenthalte im Freien mit direkter Sonneneinstrahlung – Versuchen Sie möglichst sich im Schatten aufzuhalten
- Schützen Sie sich vor der direkten Sonneneinstrahlung z.B. mit einer Kappe, Sonnenhut oder ähnlichem
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF)
- Vermeiden Sie große körperliche Anstrengungen – Sportaktivitäten sollten auf frühmorgens oder abends verschoben werden
- Lassen Sie niemals Personen oder Tiere in geparkten Autos zurück!
- Tragen Sie luftige, helle und bequeme Kleidung – am besten Baumwolle
- Trinken Sie regelmäßig und ausreichend! – empfohlen werden mindestens 2 Liter
- Kühlen Sie Ihren Körper etwas herunter, indem Sie Fuß- oder Armbäder nehmen oder Sie sich ein feuchtes Tuch auf die Stirn oder in den Nacken legen

## Was muss ich bei Säuglingen und Kleinkindern beachten?

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist besonders empfindlich, insbesondere gegenüber UV-Strahlung. Da sie noch sehr dünn ist und der natürliche UV-Schutz sich erst in den ersten Lebensjahren entwickelt, ist besondere Vorsicht geboten. Selbst bei bedecktem Himmel dringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung auf die Haut.

- Vermeiden Sie es, Babys bis zum 1. Lebensjahr direkter Sonneneinstrahlung auszusetzen.
- Kinder bis zum Vorschulalter sollten die pralle Sonne meiden, auch wenn sie eingecremt sind.
- Verwenden Sie im ersten Lebensjahr möglichst keine Sonnenschutzmittel, da diese die empfindliche Babyhaut belasten können.
- Babyöl ist kein Sonnenschutzmittel und erhöht sogar die Lichtempfindlichkeit der Haut.
- Stillen Sie Ihr Baby häufiger oder legen Sie es öfter an, und achten Sie darauf, selbst mehr zu trinken. Bei Flaschenkindern sollte die Trinkmenge der Milch entsprechend angepasst werden. Erst Kindern ab etwa einem Jahr sollte zusätzlich Wasser angeboten werden.
- Decken Sie den Kinderwagen nicht mit Tüchern ab, um einen gefährlichen Hitzestau zu vermeiden.
- Tragen Sie etwa eine halbe Stunde vor dem Hinausgehen eine ausreichende Menge wasserfesten Sonnenschutzmittels auf alle unbedeckten Körperstellen Ihres Kindes auf (mindestens LSF 30, besser noch höher).
- Kleiden Sie Ihr Kind sonnengerecht: Am besten mit UV-Schutzkleidung, einem Hut mit Schirm und Nackenschutz, luftiger und möglichst langer Kleidung, einer Sonnenbrille mit gutem UV-Filter und Schuhen, die den Fußrücken bedecken.

## Haben Sie durch die Hitze Gesundheitsprobleme?

Stellen Sie aufgrund der Hitze Gesundheitsprobleme, wie z.B. Kreislaufbeschwerden, Erbrechen, trockener Mund, trockene/gerötete Haut, Fieber, Kopfschmerzen, Krämpfe, Unruhe und/oder Verwirrtheit fest, die als Ursache auf Hitze hindeuten, dann suchen Sie bitte umgehend Schatten auf. Nehmen Sie Flüssigkeiten auf oder kühlen sich mit einem nassen Tuch auf der Stirn. Lagern Sie Ihren Oberkörper am besten hoch. Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!

Bei einer Verschlimmerung der Symptome suchen Sie umgehend einen Arzt oder eine Ärztin auf. Des Weiteren stehen Ihnen die Notrufnummern der kassenärztlichen Vereinigung Tel. **116 117** und der allgemeinen Notrufnummer **112** zur Verfügung!

## Wo kann ich hingehen, wenn ich mich nicht vor der Hitze schützen kann?

Generell stehen allen Personen die kommunale Halle und die Stadtbücherei, während der Öffnungszeiten zur Verfügung. Beide Einrichtungen sind mit sanitären Einrichtungen und Wasserspendern ausgestattet. Die Stadtbücherei ist klimatisiert.

Sie finden die Einrichtungen unter folgenden Adressen:

**Stadt Barmstedt - kommunale Halle im Rathaus - Am Markt 1 - 25355 Barmstedt**  
**Stadt Barmstedt – Stadtbücherei – Holstenring 10 – 25355 Barmstedt**

Außerhalb der Öffnungszeiten, wird empfohlen, sich möglichst im Schatten, z.B. im Seepark am Rantzauer See, aufzuhalten.

Weitere Informationen finden Sie auch auf folgenden Webseiten:



Hitzewarnungen des DWD



UV-Strahlung des BfS

**Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen!**

