

9 Tipps für HITZETAGE

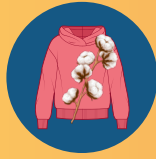
KLIMAWANDEL & GESUNDHEIT



Sonne meiden
!Mittagshitze!



Wohnraum
kühlen



Baumwollkleidung
bevorzugt tragen



Körper
abkühlen



Nicht
überanstrengen



Leichte Kost,
mehr trinken

für draußen



Kühlende Naturräume
nutzen



Schattenplätze
schaffen



Sonnenschutz

Erste Hilfe bei Hitzschlag

Mögliche Symptome:

- Schwindel, Benommenheit
- Kopfschmerzen
- Fieber
- Kein Schwitzen
- Rote, trockene Haut
- Schnelle Atmung
- Schneller Puls
- Übelkeit, Erbrechen
- Krämpfe oder Schwäche
- Bewusstseinsstörung, Kreislaufprobleme



Person an einen
kühlen, schattigen
Ort bringen



**Rettung 144
anrufen**



Körper der Person
abkühlen

Abkühlen durch
Wasser Besprühen
mit kaltem Wasser

Nutzung eines Ventilator, um
die Temperaturen zu senken

Kalte Handtücher/Waschlappen oder
Kühlpacks in den Nacken, unter die
Achsel und der Leiste legen

Wasser anbieten,
wenn die Person
bei vollem
Bewusstsein ist

Überschüssige
Kleidung
entfernen

Person liegend
und Beine
hochlagern

KLAR! Klimafittes Schöckland

Modellregionsmanagerin Nicole Weichhart, MSc
Am Platz 8, 8062 Kumberg | Tel.: 0664 / 500 88 12
klar@regionschoeckland.at | www.regionschoeckland.at