

# DREI GOLDENE REGELN FÜR HITZETAGE

## Schutz bei Hitzewelle – für ältere Menschen und Pflegebedürftige

Hitzewellen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben und die körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere sind besonders gefährdet. Vor allem für ältere Menschen ist Hilfe wichtig: Die Sorge um die Gesundheit älterer Menschen während Hitzetagen geht alle an. Alleinstehende ältere Menschen und pflegebedürftige Personen benötigen unsere Aufmerksamkeit.

### 1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

- ➔ Die körperliche Aktivität während der heissesten Tageszeit möglichst beschränken und schattige Orte bevorzugen.



### 2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

- ➔ Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen)
- ➔ Nachts lüften
- ➔ Leichte Kleidung
- ➔ Körper kühlen mit Duschen, kalten Tüchern auf Stirn und Nacken, kalten Fuss- und Handbädern



### 3. Viel trinken – leicht essen

- ➔ Regelmässig trinken (mind. 1.5 l/Tag), auch ohne Durstgefühl
- ➔ Kalte, erfrischende Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte
- ➔ Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten



#### Mögliche Hitzefolgen

- Schwäche
- Verwirrtheit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall

#### Sofort handeln!

- Viel trinken
- Körper kühlen
- Arzt/Ärztin rufen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU