



Merkblatt – Verhalten bei Temperaturen im 30-Grad-Bereich

Information für Tagesstätten und Eltern von Säuglingen und Kleinkindern

Langandauernde Hitze im Sommer kann das Wohlbefinden beeinträchtigen, bei richtigem Verhalten besteht aber für gesunde Menschen keine gesundheitliche Gefahr. Besonderes Gewicht haben die korrekte Durchführung von Hitze- und Sonnenschutzmassnahmen bei Säuglingen und Kleinkindern. Die Regelung der Körpertemperatur ist bei ihnen aufgrund der kleineren Hautoberfläche und des grundsätzlich geringeren Schwitzens nicht in dem Mass möglich wie bei grösseren Menschen.



- Möglichst im Schatten bleiben. Achtung: Auch im Schatten sind wir einer UV-Strahlung von 50% ausgesetzt, Sonnenschutz ist deshalb auch hier nötig.
- Möglichst leichte Kleidung aus Naturfaser, Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe schützen vor Hitzestau und starker Sonneneinstrahlung. Für Kleinkinder sind Kleider mit textilem UV-Schutz eine sinnvolle Massnahme (achten Sie auf das Label der Krebsliga, das einen gewissen UV-Schutz garantiert). Um den UV-Schutz zu erhalten, dürfen beim Waschen keine Bleichmittel oder Weichspüler verwendet werden.
- Beim Baden viel Zeit einräumen für die langsame Abkühlung – niemals direkt ins Wasser springen! Kinderplanschbecken nur im Schatten aufstellen oder mit Sonnenschirm schützen.
- Viel Trinken zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes durch das Schwitzen ist eine der wichtigsten Massnahmen. Dabei ist entscheidend, was getrunken wird. Am besten sind: Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Fruchtsäfte, fettarme Bouillon. Nicht trinken sollte man stark gesüsste, koffeinhaltige und sehr kalte bzw. eiskühle Getränke! Sie stören die Regulation von Wärme- und/oder Flüssigkeitshaushalt empfindlich.
- Mineralien, vor allem Natrium, die beim Schwitzen verloren gehen, können natriumreiches Mineralwasser oder etwas mehr als üblich gesalzene Speisen wieder zugeführt werden.
- Nur leichte Mahlzeiten! Wasserreiche Früchte und Gemüse erhöhen die Flüssigkeitszufuhr.
- Besondere Hygiene in der Küche ist wichtig, um zusätzliche Gesundheitsbelastungen durch in der Hitze verdorbene Nahrungsmittel zu vermeiden.
- Räume kühlen durch Lüften in den frühen Morgenstunden und während der Nacht. Untertags Läden und Fenster vollständig schliessen. Wärmeabstrahlende Geräte ausschalten.
- Körperlich anstrengende Spiele und Spaziergänge werden am besten in die noch kühlen Morgenstunden verlegt oder ganz weggelassen. Vor allem über Mittag und am Nachmittag im Schatten oder in kühlen Räumen bleiben. Sämtliche Alltagsanforderungen anpassen bzw. reduzieren.
- Autofahrten mit Kindern möglichst vermeiden und Kinder nie in einem geschlossenen geparkten Auto zurücklassen.

Weitere Informationen finden sich unter der Internetadresse www.hitzewelle.ch