

Temperaturen um 30 Grad: Kleinkinder gut schützen

Langandauernde Hitze im Sommer kann das Wohlbefinden beeinträchtigen, bei richtigem Verhalten besteht aber für gesunde Menschen keine Gefahr. Besonderes Gewicht haben sorgfältige Hitze- und Sonnenschutzmassnahmen bei Säuglingen und Kleinkindern.

Schutz vor Sonneneinstrahlung

- Möglichst im Schatten bleiben. Achtung: Auch im Schatten sind wir einer UV-Strahlung von 50% ausgesetzt.
- Möglichst leichte Kleidung aus Naturfasern, Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe tragen. Für Kleinkinder sind Kleider mit textilem UV-Schutz sinnvoll. Beim Waschen die Empfehlungen befolgen.

Viel trinken – leicht essen

- Viel trinken zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes durch das Schwitzen: Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Fruchtsäfte, fettarme Bouillon. Keine stark gesüßten oder eisgekühlten Getränke. Sie stören die Regulation des Flüssigkeitshaushalts empfindlich.
- Mineralien, die beim Schwitzen verloren gehen, durch natriumreiches Mineralwasser oder leicht gesalzene Speisen wieder zuführen.
- Nur leichte Mahlzeiten! Wasserreiche Früchte und Gemüse erhöhen die Flüssigkeitszufuhr.
- Besondere Hygiene in der Küche, um Gesundheitsbelastungen durch verdorbene Nahrungsmittel zu vermeiden.

Für Abkühlung sorgen

- Lüften in den frühen Morgenstunden und während der Nacht. Untertags Läden und Fenster schliessen. Wärmeabstrahlende Geräte ausschalten.
- Vor allem über Mittag und am Nachmittag im Schatten oder in kühlen Räumen bleiben. Sämtliche Alltagsanforderungen an die Temperatur anpassen.
- Autofahrten mit Kindern möglichst vermeiden und Kinder nie in einem parkierten Auto zurücklassen.
- Beim Baden niemals direkt ins Wasser springen! Kinderplanschbecken gehören in den Schatten oder unter einen Sonnenschirm.

Weitere Informationen: www.hitzewelle.ch | www.ozon-info.ch