

Allgemeine Verhaltensempfehlungen bei Hitze

- täglich **min. 2-3 Liter** Wasser trinken!
- **leichte Kost** zu sich nehmen (Salate, Früchte, Fisch, keine fetten Speisen)
- stark zuckerhaltige Getränke vermeiden



- **Kopfbedeckung** / luftige, atmungsaktive Kleidung tragen
- Nachts oder in der Früh lüften
- nicht im direkten Luftzug sitzen

Hitzeschäden

Sonnenstich: Bei direkter Sonneneinstrahlung werden die Hirnhäute gereizt („Hirn wird gekocht“).

Symptome

- heißer, roter Kopf (Kopfschmerzen), Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Herzrasen
- eventuell Nackensteifigkeit (Kopf lässt sich nicht gut bewegen)
- Hyperventilation (schnelle Atmung), Schlechte Reaktion auf Ansprache

Maßnahmen

- ✓ in den Schatten bringen, Kleidung ausziehen oder aufmachen
- ✓ feuchtes, kühles Tuch auf Stirn und Nacken legen, zu trinken geben (Eis lutschen)
- ✓ Lagerung mit erhöhtem Oberkörper
- ✓ Rettung anrufen (144)

Hitzschlag: Durch körperliche Anstrengung in heißer Umgebung kommt es zum Wärmestau im Körper und dadurch zu einer Erhöhung der Körpertemperatur.

Symptome

- heiße, rote Haut,
- hochroter Kopf, erhöhte Körpertemperatur (Fieber),
- kein Schweiß
- schlechte Reaktion auf Ansprache

Maßnahmen

- ✓ in den Schatten bringen, Kleidung ausziehen oder aufmachen, Person kühlen
- ✓ zu trinken geben (Eis lutschen)
- ✓ Lagerung mit erhöhtem Oberkörper
- ✓ Rettung anrufen (144)

Kreislaufkollaps: Bewusstseinsverlust infolge einer Minderversorgung des Gehirns mit Blut.

Symptome

- Person sieht aus, als würde sie schlafen (Ohnmacht)
- lässt sich nicht aufwecken
- sehr blass

Maßnahmen

- ✓ Atmung überprüfen
- ✓ niederlegen und Beine hochlagern
- ✓ kühles, feuchtes Tuch auf die Stirn legen
- ✓ Rettung anrufen (144)

Klimawandel-Anpassung im Rosental

Die Klimawandel-Anpassungsregion (KLAR!) Rosental hat das Ziel, die Region und die Bewohner auf die sich ändernden Bedingungen des Klimas anzupassen.

Mehr Informationen zur KLAR! Region

Kontaktperson: Manja Kampuš

Web: region-rosental.at

 www.facebook.com/carnica.rosental

 www.instagram.com/klar_rosental

Notrufnummern

- 122 – Feuerwehr
- 133 – Polizei
- 144 – Rettung
- 112 – Euronotruf



Eine Initiative der KLAR! Rosental

Mit freundlicher Unterstützung der Mitarbeiter des Roten Kreuzes:

Nadja Müller und Lukas Tautscher

Carnica-Region Rosental | Freibacher Straße 1 | 9170 Ferlach | klar@carnica-rosental.at | 04227/5119-13

