

## Allgemeine Verhaltens- empfehlungen bei Hitze:

- Flüssigkeitszufuhr von **mindestens 2-3 Liter pro Tag** (am besten Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte)
- leichte Kost zu sich nehmen
- alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke vermeiden
- Kopfbedeckung sowie luftige, leichte atmungsaktive Kleidung tragen
- kühle Räumlichkeiten schaffen:
  - tagsüber Fenster, Rollläden und Jalousien schließen
  - nicht benötigte elektrische Geräte ausschalten
  - früh morgens und nachts lüften
- körperliche Anstrengungen im Freien vermeiden
- Körper kühlen (Fußbad, Sprühflasche, nasse Tücher)



## Kontakt



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

### KLAR! Rosental Gemeinden:

-  Feistritz im Rosental
-  Ferlach
-  St. Margareten im Rosental
-  Zell/ Sele

### KLAR! Rosental

Freibacher Straße 1, 9170 Ferlach

**T:** +43 4227 5119-13  
**E:** klar@carnica-rosental.at  
**W:** www.carnica-rosental.at/klar  
**FB:** www.facebook.com/carnica.rosental  
**INSTA:** www.instagram.com/klar\_rosental/

### Verein LAiF- Lebenswertes Altern in Ferlach

Hauptplatz 14, 9170 Ferlach

**T:** 0677 6130 6780  
**E:** vereinlaif@gmail.com  
**W:** www.verein-laif.com  
**FB:** www.facebook.com/LAiF-Lebenswertes-Altern-in-Ferlach



# HITZEKÜMMERER

Die Unterstützung  
in den Hitzemonaten für  
ältere Menschen



## HITZETELEFON

 0677 6130 6780

Terminvereinbarung:  
min. 1 Tag vorher!

Telefonzeiten:  
Mo bis Fr 8:00 - 11:00 Uhr  
JUNI bis SEPTEMBER



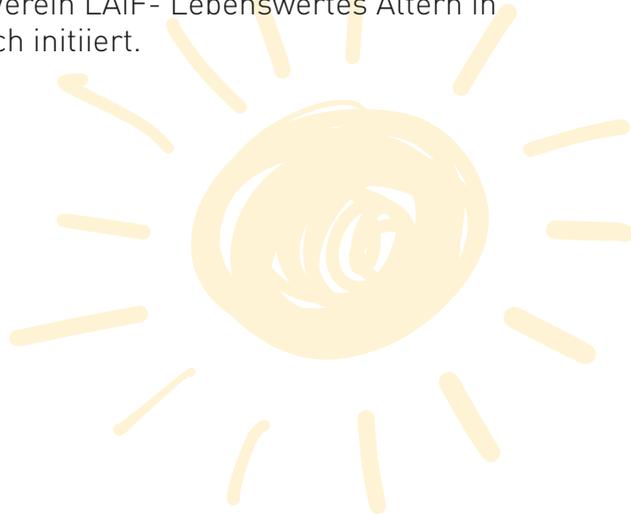
gesunde  
gemeinde 

Die Zunahme der Häufigkeit und Intensität von Hitzewellen ist eine der greifbarsten direkten Auswirkungen des Klimawandels, die sich sehr stark auf die Gesundheit der Menschen auswirkt. Aufgrund der Klimaerwärmung ist aber nicht nur mit einem gehäuften Auftreten von anhaltenden intensiven Hitzeperioden, sondern auch mit einer Zunahme der Lufttemperatur zu rechnen.

### Hitze & ältere Menschen

Vor allem ältere bzw. kranke Menschen leiden unter den langanhaltenden hohen Temperaturen. Außerdem stellen bei Hitze alltägliche Erledigungen wie das **Einkaufen**, **Arztbesuche** und Ähnliches große Herausforderungen dar.

Deshalb wurde das Projekt „**Hitzekümmerner**“ der KLAR! Rosental mit dem Verein LAiF- Lebenswertes Altern in Ferlach initiiert.



Alltägliche Erledigungen, wie das Einkaufen, stellen vor allem für ältere Personen bei Hitze ein großes Problem dar. Deshalb wurde das Projekt „Hitzekümmerner“ entwickelt.

### Was ist das?

- Fahrten-Service für ältere Personen in der Gemeinde Ferlach und Umgebung
- Unterstützung bei Erledigungen, wie Einkaufen, Arzttermine, Besuche im Altersheim, Friedhofsbesuche, usw.

### Wo kann ich anrufen?

**HITZETELEFON**

 0677 6130 6780

Terminvereinbarung:  
min. 1 Tag vorher!

Telefonzeiten:  
Mo bis Fr 8:00 - 11:00 Uhr  
JUNI bis SEPTEMBER

- Die Fahrten sind kostenlos und werden von den Mitgliedern des Vereines LAiF durchgeführt
- Anmeldung sowie Mitgliedschaft beim Verein LAiF (inkl. Haftpflicht Versicherung) ist kostenlos

- **Hitzehotline anrufen**  
(Achtung- Zeiten beachten!)
- **Termin vereinbaren** (Datum, Uhrzeit)
- **Abholung durch FahrerIn**
- **Fahrt zum Termin\***
- **Rückfahrt**
- **Ankunft zu Hause**



\* Auf besonderem Wunsch begleiten Sie die ehrenamtlichen FahrerInnen die gesamte Zeit Ihres Termines.