

Notrufnummern

- 122 – Feuerwehr
- 133 – Polizei
- 144 – Rettung
- 112 – Euronotruf
(funktioniert IMMER)

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.region-rosental.at
- FB:** www.facebook.com/carnica.rosental
- INSTA:** www.instagram.com/klar_rosental

KLAR! Rosental Hitze-Profis vom Roten Kreuz:

KLAR, SO KOMME ICH GUT ÜBER DIE HEISSEN TAGE



4-W-Regeln

- Wer ruft an?
- Wo ist der Notfallort?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte gibt es?



Nadja Müller

Lukas Tautscher

Tipps & Tricks für's richtige Verhalten bei Hitze

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 gehäuftem Auftreten von anhaltenden intensiven Hitzeperioden, sondern auch mit einer Zunahme der Lufttemperatur zu rechnen.

Allgemeine Verhaltensempfehlungen bei Hitze

- täglich min. 2-3 Liter Wasser trinken!
- leichte Kost zu sich nehmen (Salate, Früchte und Fisch. Keine fetten Speisen)
- alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke vermeiden
- Kopfbedeckung sowie luftige, atmungsaktive Kleidung tragen
- Nachts oder in der Früh lüften
- Fenster tagsüber geschlossen halten
- körperliche Anstrengungen im Freien vermeiden
- nicht im direkten Luftzug sitzen

— Sonnenstich

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

Symptome

- Heißer, roter Kopf (Kopfschmerzen)
- eventuell Nackensteifigkeit (Kopf lässt sich nicht gut bewegen)
- Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
- Hyperventilation (schnelle Atmung)
- Schlechte Reaktion auf Ansprache („Schlafen mit offenen Augen“)
- Herzrasen

Maßnahmen

- ✓ in den Schatten bringen
- ✓ Kleidung ausziehen oder aufmachen
- ✓ Feuchtes, kühles Tuch auf Stirn und Nacken legen
- ✓ zum 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)
- schlechte Reaktion auf Ansprache
- kein Schweiß

Maßnahmen

- ✓ in den Schatten bringen
- ✓ Kleidung ausziehen oder aufmachen
- ✓ Patient kühlen
- ✓ zum Trinken geben (Eis lutschen)
- ✓ Lagerung mit erhöhtem Oberkörper
- ✓ Rettung anrufen (144)

— Kreislaufkollaps

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

Symptome

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

Maßnahmen

- ✓ Atmung überprüfen
- ✓ Wenn Patient noch nicht liegt → niederlegen und Beine hochlagern
- ✓ kühles, feuchtes Tuch auf die Stirn legen
- ✓ Rettung anrufen (144)

