

Hitzenotfälle erkennen und handeln

Hitze kann gefährlich werden, wenn Symptome wie Schwindel, Verwirrtheit, Übelkeit, Erbrechen, Fieber, starke Kopfschmerzen, Schüttelfrost oder Bewusstlosigkeit auftreten.

So helfe ich:

- › Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- › *Wenn Person ansprechbar ist:* zu trinken geben und auf erhöhten Oberkörper achten
- › Kalte Umschläge auf Stirn und Nacken legen
- › Beengende Kleidung öffnen
- › Für Ruhe sorgen, für die Person da sein
- › *Wenn sich der Zustand nicht rasch bessert:* Ärztin / Arzt kontaktieren
- › *Im Notfall:* Notruf 144

Besuchen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs, um auf Notfälle vorbereitet zu sein.

WWW.ERSTEHILFE.AT

Hitzeschutz heißt Wissen teilen.

Wärme kann sehr angenehm sein, wenn sie im richtigen Maß und mit einem angemessenen Schutz genossen wird. Um die heißen Tage bedenkenlos zu erleben, teilen wir hier mit Ihnen unser Wissen.

Quellen

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2024). *Nationaler Hitzeschutzplan Österreich*. Abgerufen von: www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Hitze/Nationaler-Hitzeschutzplan.html am 30.04.2025.
Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (o.D.). *Mit Hitze keine Witze*.
Fraisl, U. & Seltsam, T. (2022). Gesundheitstipps bei Hitze. Österreichisches Rotes Kreuz: Wien.
WHO (2019). *Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden*. WHO Regional Office for Europe: Kopenhagen.

Hitzeschutz Vorarlberg ist eine Initiative Vorarlberger Gesundheits-, Pflege- und Sozialorganisationen. Finanziert aus Mitteln des Sozialfonds Vorarlberg über den Sinnovation Call#2. Auflage 01 – Mai 2025

sozialfonds
gemeinden und land Vorarlberg
unser Land

kaledo.cc

HITZE SCHUTZ

VORARLBERG



Mach dich schlau zum Thema Hitze!

Besonders betroffene Menschen bei Hitze

Hitze betrifft alle Menschen, jedoch sind bestimmte Personen stärker belastet. Es ist wichtig, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, indem man regelmäßig nach ihrem Befinden fragt und ihnen hilft, die Hitze zu meiden (z.B. Einkauf für sie erledigen).

- › Schwangere Frauen
- › Säuglinge und Kleinkinder
- › Ältere Menschen
- › Menschen mit chronischen oder psychischen Erkrankungen
- › Personen mit Behinderungen
- › Alleinlebende Personen
- › Personen mit eingeschränkter Mobilität
- › Obdach- und wohnungslose Menschen
- › Personen in Wohnungen mit mangelndem Hitzeschutz
- › Im Freien oder in heißen Innenräumen Arbeitende
- › Sportler:innen

Besprechen Sie mit der Familie, wie man sich während Hitzewellen schützen kann.

So schützen wir uns und andere.



Mit einfachen Tipps lässt sich der Alltag auch an heißen Tagen gut meistern. Hänge dir diesen praktischen Leitfaden an einen gut sichtbaren Ort – so wirst du immer wieder daran erinnert, wie du dich und andere vor der Hitze schützen kannst.

Den Körper schützen



Ich trage leichte, helle Kleidung.

Ich dusche kühl.

Ich lege mir feuchte Tücher auf den Nacken oder die Gelenke und nehme ein kühlendes Fußbad.

Ich befeuchte meine Haut mit einer Sprühflasche und lasse das Wasser trocknen – die Verdunstung sorgt für Abkühlung.

Ich mache regelmäßig Pausen in kühlen Räumen.

Die Medikamente schützen



Hitze kann die Wirkung von Medikamenten verändern.

Ich frage meine Ärztin/meinen Arzt, ob die Medikamente angepasst werden müssen.

Ich lagere die Medikamente unter 25°C oder im Kühlschrank (siehe Packungsbeilage).

Draußen unterwegs



Hitze im Freien bestenfalls meiden oder auf kühlen Strecken unterwegs sein.

Ich gehe möglichst erst raus, wenn es kühler ist – in den Morgen- und Abendstunden.

Ich nehme etwas zu trinken mit.

Ich schütze mich mit Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30 / 50), Hut und Sonnenbrille.

Ich bleibe möglichst im Schatten.

Ich lasse keine Kinder oder Tiere im geparkten Auto zurück.

Viel trinken und leicht essen



Ich trinke viel Wasser oder Tee, auch wenn ich noch nicht durstig bin.

Ich meide Alkohol, Zucker und Kaffee.

Ich esse frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse (z.B. Gurke).

Ich meide schwere Mahlzeiten.

Die Hitze raus sperren



Die Zimmertemperatur sollte tagsüber max. 24 – 26 °C (40 – 60 % Luftfeuchtigkeit) und nachts unter 24 °C sein.

Ich schließe Rollos und Fensterläden, ziehe Vorhänge zu und benutze Markisen.

Ich lüfte nachts und frühmorgens.

Ich messe die Raumtemperatur.

Ich gehe an einen kühlen Ort, wenn mein Zuhause zu warm ist (z.B. Wald, Einkaufszentrum, Bibliothek, Kirche).

Ich schlafe im kühlfsten Zimmer und verwende eine leichte Bettdecke.

Hitzetelefon 0800 880 800
Mo – Fr: 6–22 Uhr & Sa: 8–20 Uhr
Telefonische Gesundheitsberatung
1450 – rund um die Uhr
Notruf 144
Ärztendienst 141