

Hitzeschutz Saarland

Wichtige Tipps gegen ernste
Gesundheitsrisiken durch Hitze





Hitzewelle?

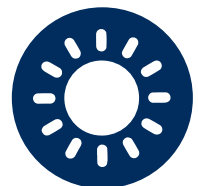
Eine Hitzewelle ist eine mehrtägige Periode mit ungewöhnlich hoher Wärmebelastung.

Vorsicht! Es wird heißer.

Immer häufiger werdende Hitzetage und Hitzewellen stellen ernstzunehmende Gesundheitsrisiken dar. Nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts lag die Anzahl der hitzebedingten Sterbefälle in Deutschland im Sommer 2022 bei etwa 4.500 Fällen.

Der menschliche Körper kann sich einer warmen Umgebung zwar anpassen, die Anpassung kostet ihn jedoch Kraft. Unmittelbar gefährdet sind vor allem ältere Menschen, Kranke und Kleinkinder. Wir möchten daher die Bevölkerung für Gesundheitsrisiken sensibilisieren und über praxisnahe sowie alltagstaugliche Schutzmöglichkeiten informieren.

4-H-Regel für Sonnen- und Hitzeschutz



Achtung vor zu viel Sonne und UV-Strahlen

Sobald die Sonne scheint, wollen wir raus ins Freie. Bei der Freude über das gute Wetter sollten wir jedoch eines nicht vergessen: Sonnenstrahlen nur in Maßen und gut geschützt genießen. Diese enthalten ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung), die Schäden an der Haut und den Augen verursachen kann.

So besteht bei übermäßiger Sonneneinstrahlung die Gefahr eines Sonnenbrands sowie einer Binde- oder Hornhautentzündung.

Aber auch langfristige Gesundheitsschäden, zum Beispiel vorzeitige Hautalterung, Hautkrebs oder „Grauer Star“ (Katarakt), können durch übermäßige UV-Strahlung ausgelöst werden. Deshalb muss immer auf einen ausreichenden Sonnenschutz geachtet werden.

Insbesondere beim Hautkrebs kann eine Steigerung der Todesfälle festgestellt werden. Starben im Jahr 2001 etwa 2.600 Menschen an Hautkrebs, waren laut Statistischem Bundesamt 2021 schon 4.100 Menschen betroffen – eine Steigerung um 55 Prozent. Starke UV-Strahlung und Sonnenbrände sind erhebliche Risikofaktoren.



Allgemeine Tipps für heiße Tage

Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an:

- Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Bleiben Sie während der größten Mittagshitze bevorzugt in kühlen Räumen.

Trinken Sie ausreichend – am besten Wasser und ungesüßten Tee.

Vermeiden Sie übermäßige körperliche Anstrengung und Leistungssport.

Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl.

- Lassen Sie in Ihrer Wohnung tagsüber die Fenster und Läden oder Vorhänge zu, lüften Sie nachts und morgens.
- Tragen Sie leichte, helle Kleidung.
- Halten Sie sich im Freien bevorzugt im Schatten auf. Kopfbedeckung, Sonnenbrille und wirksames Sonnenschutzmittel gehören unbedingt dazu. Setzen Sie sich möglichst nicht der prallen Sonne aus.
- Kühlen Sie Ihren Körper daher von außen mit nassen Tüchern auf Beinen, Armen, Gesicht oder Nacken. Befeuchten Sie Ihre Haut mit einem angefeuchteten Schwamm oder einer wasserbefüllten Sprühflasche

- Nehmen Sie mehrfach täglich kleine leichte Mahlzeiten ein. Ideal sind möglichst leichte, frische und kühle Nahrungsmittel und Gerichte, z. B. Obst, Gemüse, Salat, fettarme Suppen. Verzichten Sie nicht auf Salz.

Empfehlungen für Kleinkinder

Die Wärmeregulation ist bei Säuglingen und kleinen Kindern noch nicht ausgereift. Daher ist neben den allgemeinen Tipps zu beachten:

- An heißen Sommertagen sollten Kinder im Freien unbedingt eine luftdurchlässige Kopfbedeckung tragen.
- Kinder sollten häufig in kleinen Mengen trinken, denn die Gefahr auszutrocknen ist größer als bei einem gesunden Erwachsenen.
- Die Windeln von Babys sollten regelmäßig daraufhin überprüft werden, ob sie feucht werden, also ob das Baby tatsächlich Urin produziert. Fehlende Urin-Produktion kann ein Indikator für Flüssigkeitsmangel (Dehydratation) aufgrund zu geringer Flüssigkeitszufuhr sein.

Wichtig: Lassen Sie niemals Menschen oder Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück!

Die Temperaturen steigen in geschlossenen Fahrzeugen rasend schnell auf Werte über 50°C.

Das kann trotz leicht geöffneter Fenster lebensgefährlich werden.



Empfehlungen für ältere/kranke/ pflegebedürftige Menschen

Da das Herz-Kreislauf-System die Wärme nicht mehr so gut zur Körperoberfläche transportieren kann, gibt es für ältere Menschen höhere Risiken an Hitzetagen. Gleiches gilt für viele vorerkrankte Menschen. Sie sind besonders anfällig für Hitzeerkrankungen und Folgeerscheinungen von Hitze.

Neben den allgemeinen Tipps ist zu beachten:

- Die Raumtemperatur sollte 26 Grad nicht überschreiten.
- Das Essen sollte besonders leicht sein. Die Flüssigkeitszufuhr ist stets zu prüfen und zu beachten insbesondere da das Durstgefühl im Alter geringer ausgeprägt ist.
- Die Körpertemperatur sollte 37 Grad nicht übersteigen. Der Körper kann daher von außen mit nassen Tüchern auf Beinen, Armen, Gesicht oder Nacken gekühlt werden. Die Haut kann mit einem angefeuchteten Schwamm oder einer wasserbefüllten Sprühflasche befeuchtet werden.
- Auf Veränderungen im Verhalten der Personen wie Unruhe, Benommenheit oder Verwirrtheit ist zu achten.

Hitze am Arbeitsplatz

Der Arbeitgeber hat hinsichtlich des Hitzeschutzes der Beschäftigten eine besondere Verantwortung. Hitzebelastungen können die Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Menschen in jedem Arbeitsumfeld beeinträchtigen. Auch der Betriebsrat hat bei Hitze Mitbestimmungsrechte über die Gefährdungsbeurteilung. Der gesetzliche Rahmen wird vom Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) und der Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) vorgegeben. Konkrete Forderungen der Fürsorgepflicht werden in der Arbeitsstättenregel A 3.5 (ASR A3.5) beschrieben.

Hierzu zählen z.B. folgende Maßnahmen:

- Lüften vorzugsweise nachts oder in den frühen Morgenstunden
- Lockerung der Bekleidungsregeln, bzw. bei Arbeiten im Freien Kopfbedeckung tragen
- Nutzung von Gleitzeitregelungen bzw. Verlagerung der Arbeitszeit in kühlere Tagesstunden
- Schutz vor direkter Sonneinstrahlung durch Außenrollos und Jalousien
- Einsatz von Klimaanlage und Ventilatoren
- Ausschalten nicht unbedingt notwendiger elektrischer Geräte
- Bereitstellung geeigneter Getränke

Notfall?

Rufen Sie 112*!

Bei diesen Symptomen muss sofort der Rettungsdienst gerufen werden:

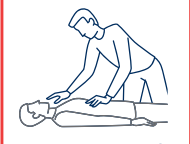
- Unstillbares Erbrechen, schnell ansteigendes Fieber oder ein hochroter, heißer Kopf
- Nach Sonneneinwirkung auftretende Nackensteife
- Bewusstlosigkeit
- Kreislaufzusammenbruch
- Krampfanfall
- Plötzliche Bewusstseinstörung oder ungewöhnliche Unruhe

Beantworten Sie beim Rettungsdienst die W-Fragen:

- **Wo** ist das Ereignis?
- **Wer** ruft an?
- **Was** ist geschehen?
- **Warten** auf Rückfragen

Wie reagiere ich richtig bei einem Hitze-Notfall?

- Ruhe bewahren!
- Orientieren Sie sich an untenstehender Grafik
- Rufen Sie den Rettungsdienst



Bewusstsein prüfen
laut ansprechen, anfassen, rütteln...


vorhanden

Situationsgerecht bei Hitze-Notfall helfen

1. Schatten: Bringen Sie die betroffene Person aus der Sonne an einen kühlen Ort
2. Kühlung: Legen Sie feuchte Tücher auf Stirn und Nacken des Betroffenen
3. Flüssigkeitszufuhr sicherstellen: Es ist wichtig sicherzustellen, dass der Betroffene genug trinkt (am besten Wasser), um Austrocknung vorzubeugen (die Person muss dazu wach und ansprechbar sein und darf sich nicht erbrechen!)


Bei schweren Symptomen wie oben beschrieben, wählen Sie den Notruf!

nicht vorhanden




Atemung prüfen
Atemwege freimachen, Kopf nackenwärts beugen, Kinn anheben, sehen/hören/fühlen

normale Atmung




Seitenlage



HILFE!
Ruf 112 an

Bewusstsein und Atemung überwachen
Notruf wählen – 112 anrufen


keine normale Atmung



HILFE!
Ruf 112 an

Hilfe holen
Notruf wählen – 112 anrufen


30x



Herzdruckmassage
Hände in Brustmitte, Drucktiefe 5-6 cm, Tempo etwa 100-120/min

+

2x



Beatmung
1 Sekunde lang Luft in Mund oder Nase einblasen

im Wechsel mit



Weitere Informationen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat zahlreiche Publikationen und Themenseiten zum Thema Klimawandel und Gesundheit erstellt.

Eine Übersicht finden Interessierte unter www.klima-mensch-gesundheit.de



Der Deutsche Wetterdienst bietet einen Newsletter zu Amtlichen Wetterwarnungen und zu Hitzewarnungen an: www.dwd.de



Die Weltgesundheitsorganisation stellt ebenfalls eine Informationsbroschüre zur Verfügung. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341625>



Warn-Apps

Ebenso existieren verschiedene geeignete Apps, die Amtliche Wetterwarnungen direkt aufs Smartphone senden.

WarnWetter-App DWD



Darüber hinaus werden Smartphone-Apps kostenfrei angeboten, die über die amtlichen Wetterwarnungen hinaus auch wichtige Warmmeldungen des Bevölkerungsschutzes für unterschiedliche Gefahrenlagen sowie unerwartete Gefahrensituationen weiterleiten.

KatWarn-App



Warn-App NINA



In Kooperation mit

Ärzttekammer
des Saarlandes



KV SAAR
LAND
KASSENÄRZTLICHE VEREINIGUNG

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen und Gesundheit
Franz-Josef-Röder-Straße 23
66119 Saarbrücken
presse@soziales.saarland.de

www.soziales.saarland.de

 /soziales.saarland

Saarbrücken 2023

