

Informationen zu Hitzewarnungen

Hitzewarnungen:

Bei starker oder extremer Wärmebelastung gibt der Deutsche Wetterdienst Hitzewarnungen heraus.

Ziel der Hitzewarnungen ist es, die Allgemeinheit, insbesondere vulnerable Personen und Risikogruppen sowie Pflegeeinrichtungen und Betreuungspersonal rechtzeitig über hitzebedingte, gesundheitsgefährdende Wettersituationen zu informieren, so dass entsprechende Schutzmaßnahmen ergriffen bzw. eingeleitet werden können. Nicht nur vulnerable Personen und Risikogruppen, deren Anpassungsfähigkeit eingeschränkt ist, sondern auch sonst Gesunde können bei extremen Bedingungen in ihrer Leistungsfähigkeit und ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt werden.

Sie können unter <https://www.hitzewarnungen.de> einsehen, ob aktuell Hitzewarnungen herausgegeben wurden. Außerdem finden Sie dort auch weitere Informationen zu diesem Thema.

Handlungsempfehlungen des Deutschen Wetterdienstes:

Einfache Anpassungen im Verhalten können dazu beitragen, die körperliche Belastung durch Hitze zu reduzieren.

1. Meiden Sie die Hitze
 - Gehen Sie nicht in die direkte Sonne! Achten Sie auch darauf, dass Kinder vor der Sonne geschützt sind.
 - Gehen Sie nicht in der heißesten Zeit (nachmittags) nach draußen.
 - Unterlassen Sie große Anstrengungen. Verschieben Sie körperliche Aktivitäten im Freien auf die frühen Morgenstunden.
2. Halten Sie Ihren Körper kühl und achten Sie auf ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr
 - Trinken Sie ausreichend und regelmäßig. An heißen Tagen ist der Flüssigkeitsbedarf deutlich erhöht.
 - Nehmen Sie eine kühle Dusche oder ein kühles Bad. Auch kalte Arm- und Fußbäder wirken entlastend.
 - Tragen Sie luftige, helle Kleidung und eine Kopfbedeckung.
 - Verzichten Sie auf Alkohol.
 - Bevorzugen Sie leichtes Essen.
3. Halten Sie Ihre Wohnung kühl
 - Lüften Sie dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen.
 - Schützen Sie die Räume vor direkter Sonneneinstrahlung.
 - Suchen Sie nach kühleren Orten in der Nähe: z.B. schattige Plätze in Parks, Kirchen, klimatisierte öffentliche Gebäude wie Einkaufszentren oder ähnliches.

Alleinstehende Betagte und pflegebedürftige Personen sind bei Hitze besonders gefährdet und benötigen unsere Aufmerksamkeit. Tragen Sie Sorge, dass diese drei Grundregeln auch bei Ihnen eingehalten werden.

Wenn sich bei Ihnen selbst oder bei anderen ungewöhnliche Gesundheitsprobleme wie zum Beispiel Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Verwirrtheit einstellen, deren Ursache auf Hitze hindeutet, suchen Sie Schatten auf und trinken Sie etwas. Verschaffen Sie sich etwas Abkühlung, indem Sie beispielsweise ein kühles Tuch auf die Stirn legen. Kontaktieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin. Bei akuten Notfällen können Sie den Notruf 112 wählen.