

# SCHUTZ BEI HITZEWELLE

## HEISSE TAGE – KÜHLE KÖPFE

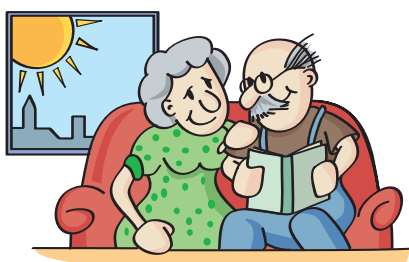
Hitzewellen können für Menschen aller Altersstufen eine Belastung sein.

Betagte und pflegebedürftige Menschen sind besonders gefährdet: Sie brauchen während Hitzeperioden Hilfe und Beobachtung.

Solidarität ist gefragt: Sorge um die Gesundheit älterer Menschen während Hitzetagen geht alle an. Alleinstehende Betagte und pflegebedürftige Personen benötigen unsere Aufmerksamkeit.

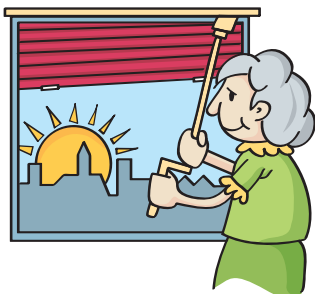
## 3 GOLDENE REGELN FÜR BETAGTE UND PFLEGEBEDÜRFTIGE AN HITZETAGEN

### 1 ANSTRENGUNGEN VERMEIDEN

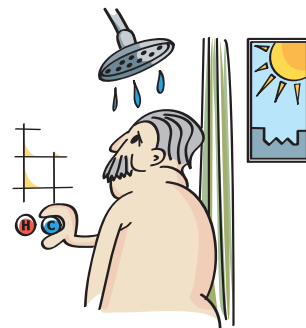


- Im Haus bleiben, wenig körperliche Aktivitäten

### 2 HITZE AUSSPERREN – KÖRPER KÜHLEN



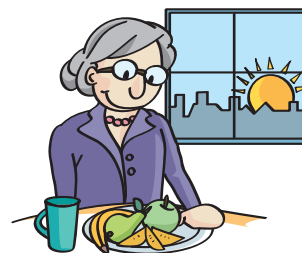
- Tagsüber Fenster und Fensterläden/Rollläden/Vorhänge schliessen
- Nachts lüften
- Lose, helle und dünne Kleider tragen
- Körper frisch halten mit kühlen Duschen, kaltes Tuch auf Stirn und Nacken, kalte Arm- und Wadenwickel, kalte Fuss- und Handbäder



### 3 VIEL TRINKEN – LEICHT ESSEN



- Getränke (mind. 1.5 l/Tag) in regelmässigen Abständen trinken, auch ohne Durstgefühl
- Erfrischende, kalte Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte.  
Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten



#### MÖGLICHE HITZEFOLGEN:

Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Übelkeit, Muskelkrämpfe

**Sofort handeln!** Viel trinken, Körper abkühlen, Arzt/Ärztin rufen

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG

im Rahmen der Informationsaktivitäten

«Schutz bei Hitzewellen» von Bundesamt für Gesundheit BAG und Bundesamt für Umwelt BAFU, [www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch), © 2011

Bezugsquelle: BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern, [www.bbl.admin.ch/bundespublikationen](http://www.bbl.admin.ch/bundespublikationen) BBL-Artikelnummer: 311.301.d

BAG GP 8.12 10'000 d, 5'000 f, 2'000 i 30EXT12..



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Umwelt BAFU

Bundesamt für Gesundheit BAG