

Checkliste: Gesund durch die Hitze

Vorbereitung für den Sommer:

- Medikamente richtig lagern
- Ärztin /Arzt kontaktieren
(Anpassung von Trinkmenge, Verhalten oder Medikamenten besprechen)
- Hitzewarnungen beachten
- Trinkrituale einüben
- Thermometer in Wohnung aufstellen
- Auf den Notfall vorbereiten: wichtige Nummern und Unterlagen bereitlegen
- In Kontakt bleiben (mit Nachbarn, Angehörige oder dem Pflegedienst)
- In Bewegung bleiben

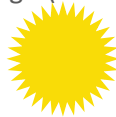
Während einer Hitzeperiode:

In der Früh (bis 10 Uhr):



- Lüften
- Helle, leichte Kleidung anziehen
- Dringende Erledigungen machen, solange es noch kühl ist
- Trinkerinnerung aufstellen
- Fenster und Rollläden wieder schließen
- Sonnencreme auftragen
- Trinken!**

Mittags (11-15 Uhr):



- Pause machen
- Im kühlestem Raum aufhalten; wenn es zu warm ist, schattige und luftige Parks oder Gärten aufsuchen
- kühle Orte aufsuchen
- Sonne meiden!
- Kopfbedeckung tragen
- etwas leichtes Essen
- den Körper kühlen
feuchte Tücher, Fußbäder, Wasserspray
- Trinken!**

Abends und nachts



- Stirn, Nacken, Pulspunkte mit feuchten Tüchern kühlen
- Schlafplatz in kühlerem Raum verlegen
- Lüften
- Leichte Bettdecke und Schlafkleidung
- Wärmflasche mit kaltem Wasser ins Bett legen
- Trinken!**

Kontaktieren Sie Ihre Ärztin /Arzt bei folgenden Symptomen:

- Erhöhte Temperatur oder Fieber
- Infektion
- Verstopfung
- Erschöpfung
- Schwindel
- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Verwirrtheit
- Unruhe
- Appetitlosigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelschmerzen
- Blässe/ Röte

