

WAS TUN, WENN EINE HITZEWELLE HERRSCHT

OFFIZIELLE QUELLE LU-Alert · RTL, 100.7 · 112

DAS TUN SIE JETZT

- 1** Trinken Sie regelmäßig über den Tag Wasser, mindestens **1.5 L** pro Person. Bei Hitze kann sich der Bedarf Ihres Körpers verdoppeln.
- 2** Bleiben Sie in den heißesten Stunden (**11:00–21:00**) drinnen oder im Schatten. Wenn Sie hinaus müssen, bedecken Sie den Kopf, tragen Sie leichte, weite Kleidung und vermeiden Sie Anstrengung.
- 3** Halten Sie die Hitze aus dem Zuhause fern. Schließen Sie tagsüber Jalousien und Rollläden, und öffnen Sie nachts die Fenster, wenn die Luft draußen kühler ist.
- 4** Kühlen Sie Ihren Körper mehrmals am Tag, mit einer kühlen Dusche oder einem feuchten Tuch auf Nacken, Armen und Gesicht. Ein Ventilator hilft, aber an den heißesten Tagen reicht er allein nicht.
- 5** Wenn Ihr Zuhause nicht abkühlt, verbringen Sie die heißesten Stunden an einem kühlen Ort: in einem großen Geschäft, einem Kino, einer Bibliothek oder an einem von den Behörden angekündigten Kühlort.
- 6** Achten Sie auf Hitzschlag: Körpertemperatur über **40 °C**, heiße, trockene, rote Haut, Kopfschmerzen, Übelkeit, Verwirrung, Krämpfe oder Ohnmacht. Rufen Sie **112** an, bringen Sie die Person an einen kühlen Ort und befeuchten Sie ihre Haut, während Sie warten.
- 7** Sehen Sie mehrmals am Tag nach Nachbarn, die älter, krank oder allein sind, und lassen Sie nie einen Menschen oder ein Haustier in einem geparkten Auto, auch nicht für ein paar Minuten.

VORHER

DIE WARNUNG KENNEN

- Hitzewarnungen kommen über LU-Alert, das Radio und die Nachrichten. Orange heißt, die gefühlte Temperatur liegt im Mittel bei **24 °C** oder mehr an mindestens zwei Tagen. Rot heißt **27 °C** oder mehr an mindestens drei Tagen, und verlangt jede Maßnahme auf dieser Seite. Siehe **Warnungen und Sirenen**.
- Wissen Sie, wer in Ihrem Haushalt am meisten gefährdet ist: Kinder unter **5 Jahre**, Erwachsene über **65 Jahre**, Schwangere und Stillende, Menschen mit einer chronischen Krankheit und alle, die im Freien arbeiten.

DAS ZUHAUSE VORBEREITEN

- Bringen Sie auf der Sonnenseite Jalousien, Rollläden oder dicke Vorhänge an, und suchen Sie den kühlssten Raum im Zuhause zum Schlafen.
- Ein Ventilator oder eine Klimaanlage hilft an orangenen und roten Tagen. Planen Sie, wohin Sie gehen würden, wenn das Zuhause heiß bleibt: an einen kühlen öffentlichen Ort oder zu Freunden mit einer kühleren Wohnung.
- Lagern Sie mehr Wasser als sonst: die normalen **4 L** pro Person und Tag, plus **1 L pro Person und Tag**, solange es heiß ist.

- Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, welche Ihrer Medikamente kühl gelagert werden müssen.
- Halten Sie Hut, leichte Kleidung, eine Wasserflasche und eine Sprühflasche griffbereit an der Tür.
- Vereinbaren Sie mit Nachbarn und Familie, wer nach wem sieht, und wie oft, solange eine Warnung gilt.
- Wenn bei der Hitze der Strom ausfällt, stehen auch Kühlschränke und Ventilatoren still: siehe **Stromausfall**.

DANACH

- Sehen Sie weiter nach älteren oder kranken Nachbarn, bis die Warnung aufgehoben ist, nicht nur am heißesten Tag.
- Wer Zeichen eines Hitzschlags hatte, braucht einen Arzt, auch wenn es ihm besser geht.
- Lüften Sie das Zuhause gründlich, sobald die Nächte wieder kühler sind.
- Füllen Sie das verbrauchte Wasser nach, und prüfen Sie die Medikamente, die kühl gelagert waren.
- Schreiben Sie auf, welche Räume am heißesten blieben und was geholfen hat, und beheben Sie die Schwachstellen vor dem nächsten Sommer: Schatten, Dämmung, ein Ventilator.

WENN SIE ...

MIT KINDERN

- Kinder unter **5 Jahre** sind eine Risikogruppe. Bieten Sie oft etwas zu trinken an, halten Sie sie mittags aus der Sonne und kleiden Sie sie leicht.
- Lassen Sie nie ein Kind in einem geparkten Auto, auch nicht, während Sie kurz in ein Geschäft gehen.
- Wenn Sie schwanger sind oder stillen, gehören Sie ebenfalls zu einer Risikogruppe: Ruhen Sie sich aus, trinken Sie und bleiben Sie kühl.

ÄLTER, KRANK ODER MIT BEHINDERUNG

- Über **65 Jahre** oder mit einer chronischen Krankheit sind Sie stärker gefährdet. Sorgen Sie dafür, dass jemand mehrmals am Tag nach Ihnen sieht, per Telefon oder persönlich.
- Trinken Sie regelmäßig über den Tag und halten Sie das Zuhause so kühl wie möglich.
- Wenn Ihr Zuhause heiß bleibt und Sie allein nicht an einen kühleren Ort kommen, sagen Sie es jetzt einem Nachbarn, Ihrer Familie oder Ihrer Gemeinde, nicht erst am heißesten Tag.

MIT HAUSTIEREN

- Lassen Sie nie ein Tier in einem geparkten Auto. Halten Sie jederzeit Wasser in Reichweite, mindestens **4 L** am Tag für einen Hund und **1 L** für eine Katze, und geben Sie ihnen einen schattigen oder kühlen Platz zum Liegen.

IN EINER WOHNUNG UNTER DEM DACH

- Eine Wohnung unter dem Dach oder zur Sonne hin kühlt nachts vielleicht auch bei offenen Fenstern nicht ab. Schlafen Sie im kühlssten Raum, und planen Sie, die heißesten Stunden an einem kühleren Ort zu verbringen.

KURZ UND EINFACH

 Trinken Sie oft Wasser, den ganzen Tag.

 Bleiben Sie mittags aus der Sonne.

 Lassen Sie nie einen Menschen oder ein Haustier in einem heißen Auto.

 Sehen Sie jeden Tag nach älteren Nachbarn.

 Wenn jemand sehr heiß und verwirrt ist, rufen Sie um Hilfe.