

WAT MAACHEN, WANN ENG HËTZTWELL ASS

OFFIZIELL INFORMATIOUNEN LU-Alert · RTL, 100.7 · 112

MAACHT DAT ELO

- 1** Drénkt de ganzen Dag reegelméisseg Waasser, op d'mannst **1.5 L** pro Persoun. Bei Hëtzt kann de Kierper duebel esou vill brauchen.
- 2** Bleift an de wärmste Stonnen (**11:00–21:00**) dobannen oder am Schiet. Wann Dir eraus musst: Kapp ofdecken, hell a labber Kleeder droen a keng ustrengend Aktivitéit.
- 3** Haalt d'Hëtzt aus dem Haus. Maacht Jalousien a Rolllueden am Dag zou. Maacht d'Fënsteren nuets op, wann et dobausse méi kill ass.
- 4** Killt Äre Kierper e puermol den Dag mat enger killer Dusch oder engem naassen Duch um Genéck, den Äerm an am Gesiicht. E Ventilator hëlleft, geet op ganz waarmen Deeg eleng awer net duer.
- 5** Wann Äert Doheem net ofkilt, verbréngt déi wärmste Stonnen op enger killer Plaz: e grousst Geschäft, Kino, Bibliothék oder en offiziell ugekënnegte Killzenter.
- 6** Passt op Hëtzttschlag op: Kierpertemperatur iwwer **40 °C**, waarm, dréchen, rout Haut, Kappwéi, Iwwelzegheet, Duercherneesi, Krämp oder Ohnmacht. Rufft **112**, bréngt d'Persoun an d'Killt a maacht hir Haut naass, während Dir waart.
- 7** Kuckt e puermol den Dag bei eeleren, kranken oder elengen Noperen no. Loosst ni eng Persoun oder en Déier an engem geparkten Auto, och net fir e puer Minutten.

VIRDRUN

HËTZTWARUNGEN

- Warnunge kommen iwwer LU-Alert, Radio an Norichten. Orange bedeit eng gefillten Duerchschnëttstemperatur vun op d'mannst **24 °C** iwwer mindestens zwee Deeg. Rout bedeit op d'mannst **27 °C** iwwer mindestens dräi Deeg: setzt all Moosname vun dëser Säit ëm. Kuckt **Warnungen a Sirenen**.
- Kennt déi besonnesch gefäerdeg Leit an Ärem Stot: Kanner ënner **5 Joer**, Erwuessener iwwer **65 Joer**, schwanger a

stillend Fraen, chronesch krank Leit a Leit, déi dobausse schaffen.

D'DOHEEM VIRBEREEDEN

- Bréngt Jalousien, Rolllueden oder déck Riddeen op der Sonnesäit un. Fannt dee killste Raum fir ze schlofen.
- E Ventilator oder eng Klimaanlag hëlleft bei Orange a Rout. Plangt eng Alternativ, wann et doheem waarm bleift: eng kill ëffentlech Plaz oder Frënn mat engem méi killen Appartement.

- Lagert méi Waasser: déi üblech **4 L** pro Persoun an Dag, plus **1 L pro Persoun an Dag** bei Hëtzt.
- Frot Dokter oder Apdikter, wéi eng Medikamenter kill gehale musse ginn.
- Haalt en Hutt, liicht Kleeder, eng Waasserfläsch an eng Sprayfläsch bei der Dier prett.
- Maacht mat Noperen a Famill of, wie bei wiem a wéi dacks nokuckt.
- Bei Stroumausfall stoppen och Frigo a Ventilatoren: kuckt **Stroumausfall**.

DUERNO

- Kuckt weider bei eeleren oder kranken Noperen no, bis d'Warnung eriwuer ass, net nëmmen um wärmsten Dag.
- Jiddereen, deen Zeeche vun Hëtzttschlag hat, brauch en Dokter, och wann et him besser

geet.

- Lëft grëndlech, soubal d'Nuechten nees méi kill sinn.
- Ersetzt benotzt Waasser an iwwerpréift gekillte Medikamenter.

- Notéiert, wéi eng Raim am wärmsten waren a wat gehollef huet. Plangt virum nächste Summer Verbesserung wéi Schiet, Isolatioun oder e Ventilator.

WANN DIR...

KANNER BETREIT

- Kanner ënner **5 Joer** si besonnesch gefäerdet. Bitt dacks Gedréngs un, haalt se mëttes aus der Sonn an zitt hinne liicht Kleeder un.
- Loosst ni e Kand an engem geparkten Auto, och net fir kuerz an e Geschäft ze goen.
- Och schwanger a stillend Frae si méi gefäerdet: raschten, drénken a kill bleiwen.

EELER, KRANK ODER MAT ENGER

BEHËNNERUNG LIEFT

- Iwwer **65 Joer** oder mat enger chronescher Krankheet ass Äre Risiko méi héich. Maacht of, datt een e puermol den Dag urifft oder laanschtkennt.
- Drénkt reegelméisseg an haalt Äert Doheem esou kill wéi méiglech.
- Wann et doheem waarm bleift an Dir net eleng op eng kill Plaz kommt, sot et elo engem Noper, der Famill oder der Gemeng, net eréischt um wärmsten Dag.

HAUSDÉIEREN HUTT

- Loosst ni en Déier an engem geparkten Auto. Waasser muss ëmmer erreechbar sinn: op d'mannst **4 L** den Dag fir en Hond an **1 L** fir eng Kaz. Gitt hinnen eng kill oder schiedeg Plaz.

ËNNER DEM DAACH WUNNT

- Ënner dem Daach oder op der Sonnesäit killt et vläicht och nuets mat oppene Fënsteren net of. Schlooft am killste Raum a verbréngt déi wärmste Stonnen op enger méi killer Plaz.

KUERZ AN EINFACH

 Drénkt de ganzen Dag dacks Waasser.

 Bleift mëttes aus der Sonn.

 Loosst keen an engem waarmen Auto.

 Kuckt all Dag bei eeleren Noperen no.

 Wann ee ganz waarm an duercherneen ass, rufft Hëllef.

Lescht Iwwerprüfung: 25/10/2026 Quelle fir dës Säit