

---

## Hitzeschutzmaßnahmen und Verhaltenshinweise für Bürger/innen des Wetteraukreises

### Wann erfolgt eine Hitzewarnung?

Der Deutsche-Wetter-Dienst veröffentlicht im Rahmen des Hitzewarnsystems entsprechende Hitzewarnungen auf Landkreisebene. Die bereitgestellten Informationen werden an das Gesundheitsamt weitergeleitet.

Die Hitzewarnungen beziehen sich auf die gefühlten Temperaturen von mehr als 32 Grad bei gleichzeitiger nächtlicher Wärmebelastung. (starke Wärmebelastung). Bei einer Überschreitung von 38 Grad wird von einer extremen Wärmebelastung gewarnt.

**Die anhaltende Hitze ist für uns und unseren Körper belastend, insbesondere gefährdet sind jedoch**

- Säuglinge und Kinder
- Ältere Menschen
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen, die pflegebedürftig sind

### Verhaltenshinweise für die heißen Tage

#### Trinkverhalten

- Regelmäßiges Trinken (Kontrolle des eigenen Trinkverhaltens- Glas in Sichtweite)
- 2 bis 3 Liter pro Tag (z. B. Flasche muss leer sein)
- Mineralwasser, Schorlen oder Tees (Zimmertemperatur) sind zu empfehlen
- Eiskalte Getränke aus dem Eisschrank oder zusätzliche Eiswürfel sollten vermieden werden (Anregung der Wärmebildung im Körper)
- Vermeidung von alkoholischen Getränken und Begrenzung des Zucker- und Kaffeekonsums

#### Körper kühl halten

- Lauwarmes duschen/baden wird empfohlen, feuchte Handtücher oder Fußbäder können zusätzlich für eine Abkühlung sorgen

#### Essverhalten

- kleinere Portionen, dafür häufiger
- Mineralien und Salze zu sich nehmen, frische Salate, Obst und Gemüse als Snack für zwischendurch

#### Sport

- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen, legen Sie sportliche Aktivitäten in die frühen Morgenstunden oder in die Abendstunden, falls notwendig

## **Kleidung**

- Tragen von leichter, locker sitzender Kleidung aus Naturfaser (Leinen oder Baumwolle)

## **Innerhalb der Wohnung/des Hauses**

### **Raumklima beachten**

- Verdunklung/Verschattung durch Vorhänge, Jalousien, Markisen oder Rollläden
- Einsatz von Ventilatoren mit Vorsicht – ACHTUNG: Zugluft und Erkältungsgefahr!
- Anbringen von Mückenschutzgittern
- Verwenden von leichter Bettwäsche (Hitzestau vermeiden)

### **Lüften**

- In den frühen Morgenstunden (bis ca. 8 Uhr) und in den späten Abendstunden (nachts)– am besten auf einen Durchzug achten

### **Elektrogeräte**

- Wenn möglich, Vermeidung der Nutzung von Elektrogeräten oder anderen Geräten, die zusätzlich Wärme abstrahlen (PC, Laptop, Fernseher, Handy)

## **Außerhalb der Wohnung/ des Hauses**

- Tragen einer Kopfbedeckung und Sonnenbrille
- Eincremen mit Sonnencreme nicht vergessen! (Beachtung des Sonnenschutzfaktors)
- Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung
- Aufsuchen von Schattenplätzen (Bei der Kommune informieren wo nahegelegene Örtlichkeiten sind)
- 

## **Weitere Warnhinweise**

- Lassen Sie keine Kinder oder Haustiere in geparkten Fahrzeugen zurück
- Achten Sie auf Nachbarn, Familienmitglieder, Freunde und Bekannte, wo Sie wissen, dass sie alleine im Haushalt leben
- Bei chronischer Erkrankung oder gleichzeitiger Medikamenteneinnahme den ärztlichen Rat einholen
- Suchen Sie Rat bei Ihrem Hausarzt bei der Versorgung von erkrankten Angehörigen