

Gesundheitliche Empfehlungen zu Hitze



Weltgesundheitsorganisation

REGIONALBÜRO FÜR Europa

während des COVID-19-Ausbruchs



Jedes Jahr beeinträchtigen hohe Temperaturen die Gesundheit von vielen Menschen, insbesondere älteren Menschen, Kleinkindern, Menschen, die im Freien arbeiten, und chronisch Kranken. Hitze kann Erschöpfung und Hitzschlag auslösen und bestehende Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-, Atemwegs-, Nieren- oder psychische Erkrankungen verschlimmern. Die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Hitze lassen sich durch gesundheitsförderliche Verhaltensweisen weitgehend vermeiden, wobei gleichzeitig die Empfehlungen zum Schutz vor der Coronavirus-Krankheit (COVID 19) zu befolgen sind.

Einen kühlen Kopf bei Hitze bewahren

Während Hitzeperioden ist es wichtig, für Abkühlung zu sorgen, um die gesundheitsgefährdenden Auswirkungen der Hitze zu vermeiden.



Meiden Sie die Hitze.

Vermeiden Sie es, sich während der heißesten Tageszeit im Freien aufzuhalten und anstrengende Aktivitäten zu unternehmen. Nutzen Sie die Sondereinkaufszeiten für gefährdete Gruppen, wann immer sie angeboten werden. Bleiben Sie im Schatten, und lassen Sie Kinder oder Tiere nicht in geparkten Fahrzeugen zurück. Verbringen Sie, wenn notwendig und möglich, 2–3 Stunden des Tages an einem kühlen Ort. Halten Sie dabei zu anderen Personen einen räumlichen Abstand von mindestens 1 Meter ein.



Halten Sie die Wohnung kühl.

Nutzen Sie die Nachtluft, um Ihre Wohnung zu kühlen. Verringern Sie tagsüber die Wärmelast in der Wohnung oder im Haus, indem Sie Jalousien oder Rollläden herunterlassen und so viele elektrische Geräte wie möglich ausschalten.



Sorgen Sie für Erfrischung und leichte Kleidung.

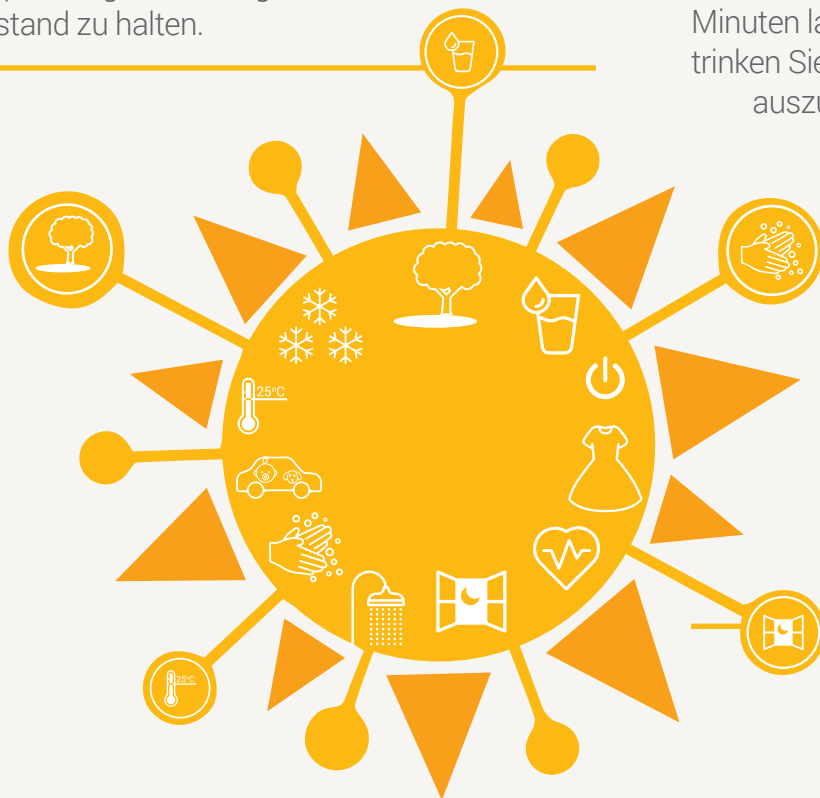
Tragen Sie leichte, lose Kleidung und verwenden Sie leichte Bettwäsche, duschen oder baden Sie zur Abkühlung, und trinken Sie regelmäßig Wasser, verzichten Sie auf zuckerhaltige, alkoholische und koffeinhaltige Getränke.



Meiden Sie die Hitze während des COVID-19-Ausbruchs.

Vermeiden Sie es, sich der Sonne oder Temperaturen über 25 °C auszusetzen, da es keinen Beweis dafür gibt, dass dies COVID-19 vorbeugt oder heilt, und es Ihr Risiko für Sonnenbrand und hitzebedingte Erkrankungen erhöht. Sie können an COVID-19 erkranken unabhängig davon, wie sonnig oder heiß das Wetter ist. Schützen Sie sich und andere, indem Sie sich regelmäßig die Hände waschen, in die Ellenbogenbeuge oder in ein Taschentuch husten und es vermeiden, Ihr Gesicht zu berühren.

Denken Sie an Ihre Gesundheit, sehen Sie aber auch nach Familienmitgliedern, Freunden und Nachbarn, die viel Zeit allein verbringen. Anfällige Menschen könnten an heißen Tagen Hilfe benötigen. Wenn Bekannte von Ihnen gefährdet sind, helfen Sie ihnen, Rat und Unterstützung zu erhalten. Beachten Sie dabei jedoch die Empfehlungen in Bezug darauf, räumlichen Abstand zu halten.



Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen (wie Asthma, Diabetes und Herzkrankheit) sollten stärker auf ihre Gesundheit achten, weil sie sowohl für die Auswirkungen von Hitze als auch für COVID-19-Komplikationen anfälliger sind.

Suchen Sie Hilfe, wenn Sie oder andere sich unwohl fühlen und beispielsweise Schwindel, Schwäche, Angst, Durst, oder Kopfschmerz empfinden. Begeben Sie sich so schnell wie möglich an einen kühlen Ort und messen Sie Ihre Körpertemperatur. Achten Sie darauf, Hyperthermie nicht mit Fieber zu verwechseln. Ruhen Sie sich im Zweifelsfall mindestens 30 Minuten lang in einer kühlen Umgebung aus und trinken Sie Wasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Vermeiden Sie

zuckerhaltige, alkoholische und koffeinhaltige Getränke. Wenn die Körpertemperatur hoch bleibt, handelt es sich wahrscheinlich um Fieber, und Sie sollten ärztliches Fachpersonal konsultieren. Wenn die Körpertemperatur sinkt und sich die betroffene Person nach einer Ruhepause in kühler Umgebung besser fühlt, liegt wahrscheinlich Hitzestress vor.

Wenn Sie schmerzhafte Muskelkrämpfe haben, ruhen Sie sich sofort an einem kühlen Ort aus und trinken Sie orale Rehydratationslösungen, die Elektrolyte enthalten. Suchen Sie Hilfe, wenn die Hitzekrämpfe länger als eine Stunde anhalten. Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, wenn Sie ungewöhnliche Symptome verspüren oder die Symptome andauern oder wenn Sie Fieber vermuten. Rufen Sie sofort einen Arzt oder einen Krankenwagen, wenn jemand heiße, trockene Haut und Delirium hat, Krämpfe hat oder bewusstlos ist.