



Hitzebedingte Beschwerden:

- Kopfschmerzen
- Muskelschmerzen oder -krämpfe
- starke Gesichtsrötung oder -rötung
- kalte, feuchte Haut

- gerötete, trockene Haut
- Appetitlosigkeit bis Übelkeit, Erbrechen
- schneller Puls, Blutdruckabfall
- schnelle aber schwache Atmung

- steifer Nacken
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- starker Durst
- Erschöpfungsgefühl

- Schwindel und Abgeschlagenheit
- plötzliche Verwirrtheit, Unruhe
- Bewusstseinsveränderungen

Im Notfall kontaktieren Sie:

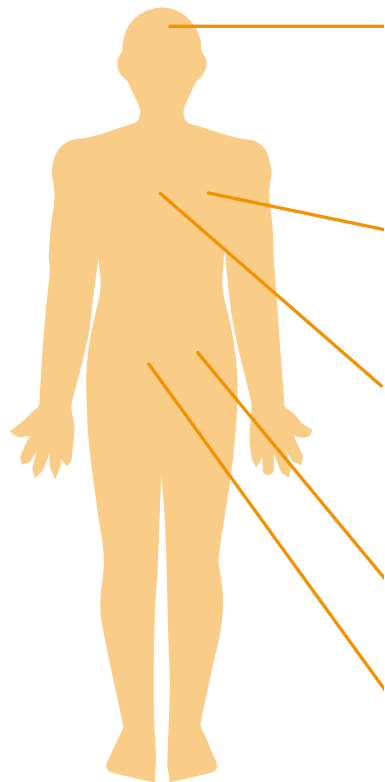
Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin, den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117 oder in dringenden Fällen den Rettungsdienst 112.

Was können wir bei Hitze für unsere Gesundheit tun?

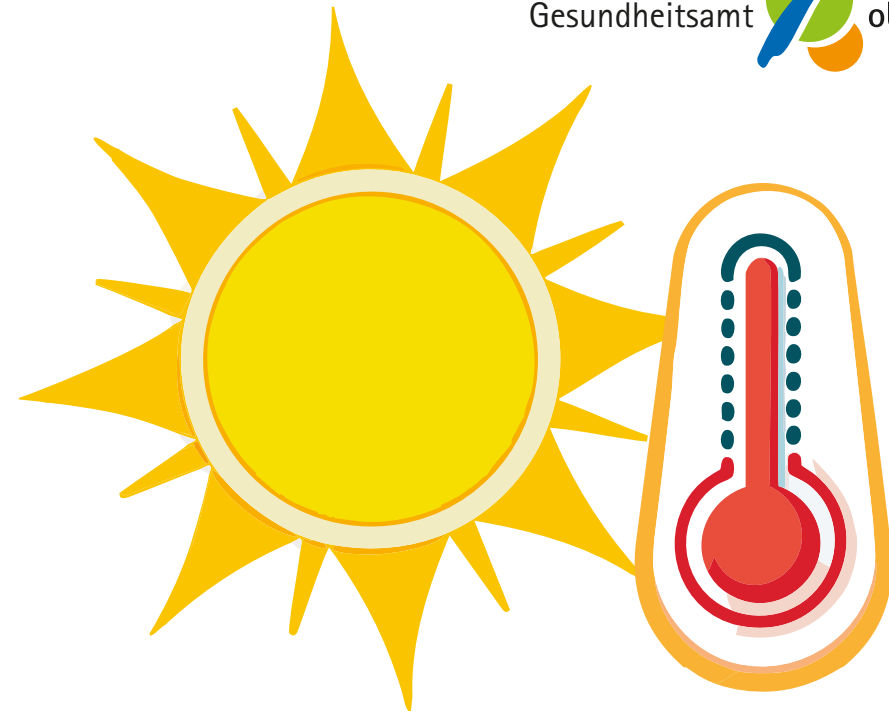
- ausreichend trinken: 2 bis 3 Liter Wasser, Tee, Saftschorle
- leichte Kost zu sich nehmen wie Obst oder Gemüse
- die Haut abkühlen mit Wasser und feuchten Umschlägen
- kühle Fußbäder nehmen
- luftige, leichte, helle Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- besonders in den Mittagsstunden kühle Räume aufsuchen
- am Tage die Fenster verschatten
- am Morgen, Abend und in der Nacht lüften
- körperliche Anstrengungen besonders mittags vermeiden
- Spaziergänge oder Aufenthalte unter schattenspendenden Bäumen und am Wasser
- gegebenenfalls Sonnencreme nutzen
- falls Sie Medikamente nehmen:
 - den Medikationsplan mit dem behandelnden Arzt anpassen, wenn Sie bestimmte Medikamente bei Hitze schlechter vertragen
 - Aufbewahrung unter 25°C



Auswirkungen der Hitze auf unseren Körper:



- auf das Gehirn:
 - Schlaganfall, Depressionen, Ängste, Aggressivität, Konzentrationsstörungen
- auf das Herz:
 - Herzinfarkt, Verschlechterung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- auf die Lunge:
 - Verschlechterung bestehender Atemwegserkrankungen wie Asthma
- auf die Nieren:
 - Nierensteine, Nierenversagen
- bei Schwangerschaft:
 - Gefahr einer Frühgeburt



Der Hitze trotzen

ist für uns besonders wichtig, denn durch Hitze

- wird unser Körper belastet
- entstehen Gesundheitsrisiken
- kann ein verringertes Durstgefühl die ausreichende Aufnahme von Wasser vermindern. Dadurch verliert unser Körper die Fähigkeit, sich durch das Schwitzen selbst abzukühlen.

Impressum

Landkreis Oberhavel
Adolf-Dechert-Straße 1
16515 Oranienburg
Druck auf Recyclingpapier

Kontakt

Gesundheitsamt
gesundheitsamt@oberhavel.de
03301 601-3751

