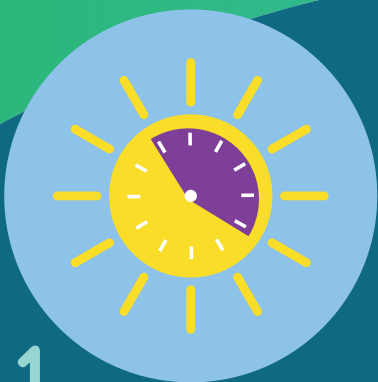
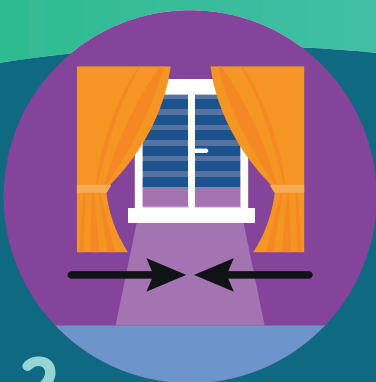


9 Tipps FÜR HITZETAGE



1

Sonne meiden
von 11 bis 16 Uhr



2

Wohnraum kühlen
zeitig Fenster, Vorhänge,
Jalousien schließen,
um Hitze „auszusperren“



3

**Baumwoll-
kleidung tragen**
leicht, hell, locker



4

Mehr trinken, leichte Kost
Mineralwasser, Tee, Suppen,
frisches Obst und Gemüse
zuckerhaltige Getränke & Alkohol meiden



5

Körper abkühlen
z.B.: feuchtes Handtuch in den
Nacken legen, Gesicht mit Wasser
aus Sprühflasche besprühen



6

Nicht überanstrengen
entspannen, ruhen, leichte Aktivitäten



7

Sonnenschutz
Sonnencreme mit hohem Licht-
schutzfaktor, Hut, Sonnenbrille



8

**Kühlende
Naturräume nutzen**
am Wasser, im Wald



9

Schattenplätze schaffen
Sonnenschirme, Sonnensegel
für Garten, Balkon, Terrasse

**FÜR
DRAUßEN**

Erste Hilfe bei Hitzschlag

mögliche SYMPTOME

- Benommenheit, Schwindel
- Kopfschmerzen
- Fieber
- Kein Schwitzen
- Rote trockene Haut
- Schnelle Atmung
- Schneller Puls
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwäche od. Krämpfe
- Bewusstseinsstörung, Kreislaufprobleme

Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen

RETTUNG 144
anrufen

Gesamten Körper abkühlen

Abkühlen durch Besprühen mit kaltem Wasser!

Kalte Handtücher oder Eis in den Nacken, die Leiste und die Armbeugen legen!

Überschüssige Kleidung entfernen!

Wasser zu trinken geben, wenn die Person bei vollem Bewusstsein ist!

Mit leicht erhöhten Beinen hinlegen!

Eine Auswirkung des Klimawandels ist die Zunahme von Hitzetagen mit Temperaturen von mehr als 30°C. Im höheren Alter wirkt Hitze besonders belastend. Der natürliche Kühlungsmechanismus (Schwitzen) ist vermindert und das Durstgefühl nimmt ab.

LAND KÄRNTEN

PFLEGE. NAH. VERSORGUNG. KÄRNTEN

ALPINE NATURE CAMPUS

klima+ energie fonds

KLAR!
Vorbereitet auf die Klimakrise

9 Tipps für Hitzetage wurde von KLAR! Nationalparkgemeinden Oberes Mölltal in Zusammenarbeit mit Umweltmediziner Dr. med. Hans-Peter Hutter entwickelt.

KLAR!

Nationalparkgemeinden Oberes Mölltal

GROSSKIRCHHEIM | MÖRTSCHACH | WINKLERN
www.alpine-nature-campus.com/klar-region