

Gesundheitskompetenz Hitzeschutz - Klima - Gesundheit



Klima-Mensch-Gesundheit

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>



<https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze>



Hitzewarnungen

<https://www.dwd.de>



Newsletter

https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnung/en/hitzewarnungen_node.html



Hitze

<https://hitze.info/>



Hitzeschutzpläne

<https://hitze.info/hitzeschutz/hitzeschutzplane/>



Hitze und Gesundheit

<https://gesund.bund.de/hitze-und-gesundheit>



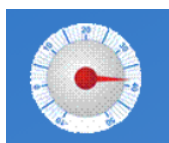
Hitze: ältere Menschen

<https://gesund.bund.de/hitze-pflegebeduerftigkeit>



Planetary Health

<https://www.klimawandel-gesundheit.de/>



Heidelberger Hitzetabelle

https://dosing.de/Hitze/Medikamentenmanagement_bei_Hitzewellen.pdf



Medikamenten-anpassung

https://hitze.info/wp-content/uploads/2022/06/Handout_Medikamentenanpassung_Druck.pdf



Tipps bei Sommerhitze

Wohnung kühlen



- ✓ Räume frühmorgens und spätabends querlüften
- ✓ Fenster tagsüber geschlossen halten
- ✓ Mit Jalousien und Rollläden verschatten

Gesund essen



- ✓ Viel wasserreiches Obst und Gemüse essen
- ✓ Leichte Speisen
- ✓ Schweres Essen vermeiden

Körper kühlen



- ✓ Körper mit feuchten Tüchern oder Sprühflasche kühlen
- ✓ Lauwarme Fußbäder oder Duschen
- ✓ Aufenthalt in kühleren Wohnbereichen

Hilfe



- ✓ Sofort Hilfe rufen, bei Unwohlsein - Notruf 112
- ✓ Medikamenteneinnahmebitte mit Arztpraxis oder Apotheke besprechen



Trinken



- ✓ Ausreichend über den Tag verteilt trinken
- ✓ Getränke für unterwegs mitnehmen

Sich schützen



- ✓ Leichte, luftige Kleidung und leichte Kopfbedeckung
- ✓ Haut mit Sonnencreme schützen und regelmäßig auftragen
- ✓ Körperliche Anstrengung vermeiden
- ✓ Erledigungen/Sport zur kühleren Tageszeit

Erholsam schlafen



- ✓ Schlafplatz in kühlere Bereiche verlegen
- ✓ Leichte Bettdecke benutzen
- ✓ Bett mit einer kalten Wärmflasche kühlen



Unterstützung

- ✓ Hilfe und Unterstützung von Angehörigen oder Nachbarn annehmen

