



Mehr Informationen gibt es beim Hitze-Warnsystem des Deutschen Wetterdienstes oder unter www.hitzewarnungen.de

- Kleine Portionen und leichte Kost verzehren. Lebensmittel mit hohem Wassergehalt essen
- Zucker und Koffein vermeiden, da sie dem Körper Wasser entziehen
- Keine eiskalten Getränke verzehren, das strengt den Körper zusätzlich an
- Fenster auf der Sonnenseite tagsüber schließen
- Tagsüber einen außen- oder innenliegenden Sonnenschutz anbringen (Rollläden, Jalousien, Lamellen, Plissees etc.)
- Morgens und abends lüften
- Keine Haustiere oder Kinder in parkenden Autos zurücklassen- auch nicht für kurze Zeit.

Kontakte

Stadtverwaltung Bargteheide

Diese Broschüre wurde vom Klimaschutzmanagement der Stadt Bargteheide mithilfe der Informationen des Bundes erstellt.

Kontakt:

Telefon: 04532 4047 -413 /-405

E-Mail: Klimaschutz@bargteheide.de

www.bargteheide.de

Im Notfall

Bieten Sie anderen Ihre Hilfe an. Symptome wie Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen, Schwindel und Kopfschmerzen können Zeichen für einen drohenden Hitzschlag sein. In diesem Fall muss sofort ein Arzt verständigt werden.

Im Notfall rufen Sie einen Notarzt (Rufnummer 112).

Weitere Hilfen erhalten Sie auch in den Apotheken der Stadt Bargteheide.



STADT BARGTEHEIDE

Rathausstraße 24-26

22941 Bargteheide



STADT BARGTEHEIDE

*Informationen und
Maßnahmen für mehr
Hitzeschutz in der Stadt
Bargteheide*



Langanhaltend hohe Temperaturen können Gesundheitsrisiken hervorrufen

Was ist extreme Hitze, und welche Folgen entstehen?

Ein heißer Tag...

wird laut dem Deutschen Wetterdienst mit einer Höchsttemperatur oberhalb von 30 Grad Celsius (°C) definiert. Als Hitzewelle gelten mehrtägige Perioden (14 Tage) mit ungewöhnlich hoher thermischer Belastung am Tag.

Langanhaltende Hitze kann diverse Schäden verursachen:

- Gesundheitliche Einschränkungen
- Schäden an Gebäuden und der Infrastruktur
- Hohe Arbeitsplatzbelastungen
- Schäden an der Natur und Umwelt

Wer ist besonders von der Hitze betroffen?

Temperaturen über 30°C stellt für alle Menschen eine Belastung dar. Jeder Mensch reagiert anders auf Hitze. Entscheidend ist die eigene Möglichkeit und Fähigkeit, sich aktiv vor Hitzebelastung zu schützen.

Symptome wie Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen, Schwindel und Kopfschmerzen können Zeichen für einen drohenden Hitzschlag sein

Menschen aus den folgenden Gruppen sollten bei Hitze in besonderem Maße auf sich Acht geben bzw. vor Hitze geschützt werden:

- Ältere Menschen (ab 65 Jahre)
- Pflegebedürftige Menschen
- Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen mit Vor-, akuten oder chronischen Erkrankungen
- Menschen, die im Freien bzw. körperlich schwer arbeiten
- Schwangere
- Menschen in besonderen Lebenslagen (z. B. Obdachlose)



Schützen Sie sich ausreichend vor der Hitze

Maßnahmen zum Hitzeschutz in Bargteheide

Was können Sie bei Hitze tun?

- Mittagshitze meiden, schattige und kühle Orte aufsuchen
- Regelmäßig (stündlich) ein Glas Wasser trinken
- Kopfbedeckung und luftige, helle Kleidung tragen
- Sonnencreme auftragen
- Körper kühlen: Wickel an Waden, Füße oder Unterarmen
- Sport in die Morgen- oder Abendstunden legen
- Medikamenteneinnahme mit dem Hausarzt besprechen