

GEWAPPNET FÜR DIE HITZE

Ratschläge für die Bevölkerung

Beachten Sie die folgenden Anregungen, um Ihre Angehörigen sowie sich selbst während Hitzeperioden zu schützen:

1

Sorgen Sie für Bewegung und gehen Sie in den kühleren Stunden des Tages nach draussen, vorzugsweise am frühen Morgen.

2

Trinken Sie regelmässig Wasser und warten Sie nicht, bis Sie Durst verspüren. Trinken Sie idealerweise 1,5 bis 2,5 Liter pro Tag. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke, Alkohol, Kaffee und Tee, da diese die Austrocknung begünstigen.

Weiterführende Informationen:

- Video "60 Sekunden für dich!
Flüssigkeitszufuhr"



Entscheiden Sie sich für leichte Mahlzeiten. Bevorzugen Sie wasserreiche Lebensmittel wie Obst oder Gemüse.



3

Erkundigen Sie sich regelmässig nach dem Wohlergehen Ihrer Angehörigen (Familie, Freunde, Nachbarn, ...)

4

Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück.



GEWAPPNET FÜR DIE HITZE

Ratschläge für die Bevölkerung

5

Bleiben Sie in kühlen Räumen und erfrischen Sie sich regelmässig.

- Lüften Sie Ihre Wohnung nachts und schliessen Sie tagsüber die Fenster und Storen.
 - Konsultieren Sie die von EnergieSchweiz Ratschläge 
- Verwenden Sie einen Nebelsprüher oder ein nasses Tuch. Nehmen Sie bei Bedarf ein Bad oder eine Dusche.

DIE TECHNIK DES NASSEN TUCHES

Befeuchten Sie das Tuch, legen Sie es für ein paar Minuten in den Kühlschrank und legen Sie das kühle Tuch auf den Körper, die Stirn, hinter den Nacken, auf die Füsse oder auf die Hände.

- Tragen Sie helle, lockere und leichte Kleidung
- Wenn es zu Hause zu heiss ist, suchen Sie anderswo Abkühlung: Schwimmbad, See, öffentlicher Park, Wald, Museum, Bibliothek, Andachtsstätte, Einkaufszentrum, ...



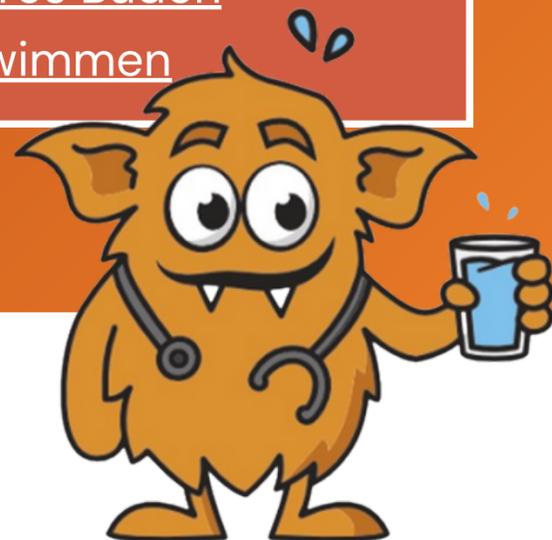
Bei Schwimmen auf den Kälteschock achten

Springen Sie nicht nach einem längeren Sonnenbad oder bei grosser Hitze ins Wasser, sondern gehen Sie langsam ins Wasser.

Achten Sie auf das Schwimmen in Begleitung. Schwimmen Sie lange Strecken nicht alleine und begleiten Sie Kinder stets beim Schwimmen.

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft: Sicheres Baden

Beratungsstelle für Unfallverhütung: Baden und Schwimmen 



GEWAPPNET FÜR DIE HITZE

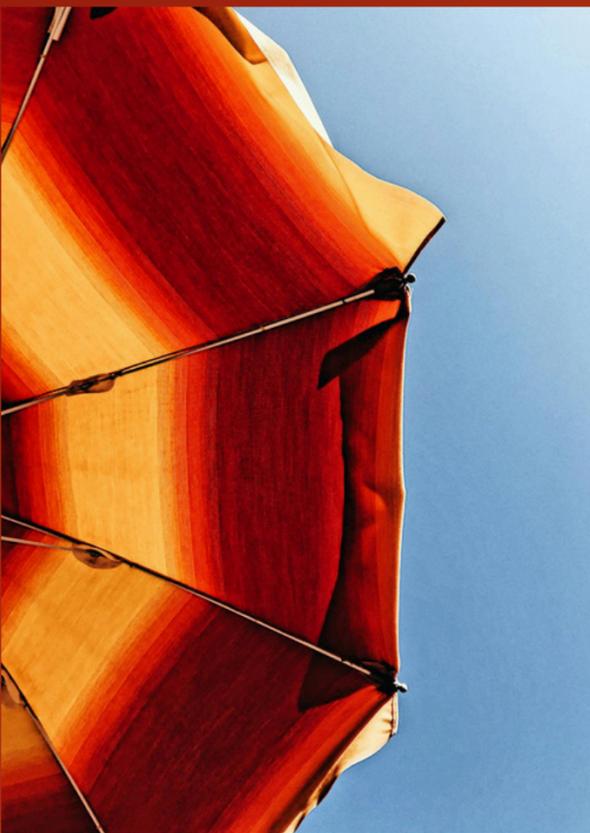
Ratschläge für die Bevölkerung

6

Wenn Sie mit dem Kinderwagen unterwegs sind, **verwenden Sie vorzugsweise kleine Sonnenschirme, Baumwollgaze, Decken oder Tücher**. Sie können auch das Verdeck so weit wie möglich aufspannen, um gleichzeitig Schatten zu spenden und die Luftzirkulation zu gewährleisten.

7

Lernen Sie, Warnsignale für sich und andere zu erkennen, und handeln Sie dementsprechend angemessen.



Eine längere Hitzeeinwirkung kann die folgenden Symptome verursachen:

- Schwindel, Ohnmacht
- Übelkeit, Erbrechen
- Müdigkeit, Schwäche
- Kopfschmerzen
- Muskelkater, Muskelkrämpfe
- Schnelle Atmung, hohe Herzfrequenz
- Extremer Durst
- Dunkler Urin und in geringen Mengen

Wenn Sie besorgt sind über Ihren Gesundheitszustand, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder die Hotline **Medi24** (für Erwachsene: **0900 144 033**, für Kinder: **0900 144 027**)

Fr. 0.50/Anruf + Fr. 2.-/Min, maximale Kosten von Fr. 30.50

DER HITZSCHLAG IST EIN LEBENSBEDROHLICHER NOTFALL

Wenn eine Person eine hohe Körpertemperatur hat, verwirrt oder bewusstlos ist und es nicht möglich ist, sie zum Trinken zu bewegen, **rufen Sie den Notruf 144**. Während Sie auf den Rettungsdienst warten:

- Bleiben Sie bei der Person.
- Bringen Sie die Person an einen kühleren und schattigen Ort.
- Wedeln Sie der Person so viel Luft wie möglich zu.
- Legen Sie wenn möglich feuchte, kühle Umschläge auf Kopf, Gesicht, Hals sowie Achseln.

