

# Notfälle und Sofortmaßnahmen

So helfen Sie anderen

## Sonnenstich

### Symptome

- Kopfschmerzen, Nackensteife, Lichtempfindlichkeit
- Übelkeit und Erbrechen
- Bewusstseinstörung

### Sofortmaßnahmen

- Schattigen, kühlen Ort aufsuchen
- Den Körper mit nassen, kalten Tüchern kühlen

## Hitzschlag – Notarzt verständigen!

### Symptome:

- Anstieg der Körpertemperatur bis 40 °C
- Heiße, trockene, gerötete Haut
- Starkes Durstgefühl
- Schwindel, Unruhe, Verwirrung, Bewusstseinstörung bis hin zur Bewusstlosigkeit

### Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen Ort bringen
- Getränke geben, enge Bekleidung lockern
- Kühle und feuchte Umschläge anwenden

## Hitzekollaps – Notarzt verständigen!

### Symptome

- Kritischer Blutdruckabfall
- Kurzfristige Bewusstlosigkeit, Kollaps

### Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen, schattigen Ort bringen
- Überflüssige Kleidung ablegen
- Salzhaltige isotonische Flüssigkeit geben

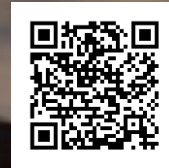
## Wichtige Anlaufstellen

Ihr Hausarzt

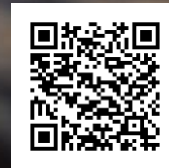
Ärztlicher Bereitschaftsdienst  
**116 117**

Notruf  
**112**

Hitzewarnsystem  
des Deutschen Wetterdienstes



Kühle Orte  
im Landkreis Ebersberg



Herausgeber:  
Landratsamt Ebersberg  
Fachstelle Klimafolgenanpassung  
Telefon: 08092 823 667  
E-Mail: [klimaanpassung@lra-ebe.de](mailto:klimaanpassung@lra-ebe.de)



Klimaanpassungsmanagement  
**Landkreis  
Ebersberg**

Eichthalstraße 5 • 85560 Ebersberg  
Telefon: 08092 823 0 • [www.lra-ebe.de](http://www.lra-ebe.de)

# Gesund trotz Hitzewellen

So schützen Sie Ihre Gesundheit bei hohen Temperaturen



Landkreis  
Ebersberg

In Zusammenarbeit mit



# Klimawandel

## Gesundheitsgefahren durch Extremwetter



Die Klimaerwärmung zeigt ihre Auswirkungen auch im Landkreis Ebersberg. Extremwetterereignisse wie langanhaltende Hitzewellen werden häufiger und stärker.

### Unsere Sommer werden immer heißer!

In diesem Flyer finden Sie Informationen, wie Sie sich und die Menschen in Ihrem Umfeld vor Hitze schützen können und im Ernstfall richtig handeln.

### Besonders gefährdete Personengruppen sind:

- Seniorinnen und Senioren **ab 65 Jahre**
- Säuglinge und Kleinkinder **bis 4 Jahre**
- Menschen mit Unterstützungs- oder Pflegebedarf
- Menschen mit **chronischen Erkrankungen**
- Menschen mit **kognitiven Einschränkungen**
- Menschen, die **schwer körperlich arbeiten**
- Alkohol- und suchtkranke Menschen
- Patientinnen und Patienten nach Operationen
- Patientinnen und Patienten, die regelmäßig Beruhigungsmittel, entwässernde oder blutdrucksenkende **Medikamente** einnehmen

## Prävention

### So schützen Sie sich selbst

#### Essen und Trinken



- Achten Sie auf **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**: Mindestens 1-2 Liter Flüssigkeit pro Tag
- Regelmäßig kleinere Mengen trinken, statt viel auf einmal
- Kalte Getränke, Alkohol, Kaffee und Schwarztee vermeiden
- Nehmen Sie vorwiegend **leichte Kost** zu sich: Früchte, Salate, Gemüse sind gesund und belasten nicht
- Bei starkem Schwitzen auf Versorgung mit **ausreichend Salz** achten

#### Körper kühl halten



- Nach dem waschen oder duschen, wenn möglich **kaum abtrocknen** - verdunstendes Wasser kühlt die Haut
- Kalte Armbäder im Waschbecken
- Kühle Fußbäder
- Feuchte Umschläge für Nacken, Arme oder Beine
- Draußen leichte, **luftige Kleidung** und **Kopfbedeckung** tragen
- Leichte, dünne Bettwäsche
- Überhitzung durch körperliche Anstrengung und Sport im Freien vermeiden

#### Wohnraum kühl halten



- Nachts lüften
- Tagsüber für **Schatten** sorgen – am besten mit außen liegenden Rollläden oder Markisen, statt mit Vorhängen im Innenbereich
- Im kühleren Teil der Wohnung aufhalten: Erdgeschoss oder Keller; Nordseite
- Feuchte Tücher aufhängen und **Verdunstungskälte** nutzen
- Hauswände dämmen
- Langfristig über Dach- und Fassadenbegrünung nachdenken

#### Alltagsgestaltung



- Einkäufe, Spaziergänge und längere Aufenthalte im Freien, wenn möglich auf die **Morgen- und Abendstunden** verschieben
- Körperlich belastende Tätigkeiten verschieben
- Bei Bedarf **Unterstützung** holen
- **Kühle Orte** aufsuchen

#### Weitere Maßnahmen



- Geben Sie aufeinander acht!
- Informieren Sie sich frühzeitig beim Deutschen Wetterdienst oder auf der Website Ihres Landratsamtes (Links auf der Rückseite)
- Erkundigen Sie sich bei Ihrem Hausarzt, ob Ihre Medikation bei Hitze angepasst werden muss