



## Neun Tipps rund um die Erste Hilfe an heißen Tagen

### 1 Schütze deinen Körper

- Nach Möglichkeit Aufenthalte im Freien bei direkter Sonneneinstrahlung in der heißesten Tageszeit vermeiden.
- Ruhepausen einlegen – Hitze ist anstrengend, überfordere deinen Körper nicht!
- Sonnenschutz – eine Kappe schützt vor Sonnenstich, Sonnencreme vor schmerzhaftem Sonnenbrand.
- Ausreichend nicht-alkoholische Flüssigkeit trinken – zwei bis drei Liter Wasser am Tag sind optimal, auch ohne Durst. Auch geeignet sind Kräuter- oder Fruchtttees und verdünnte

Fruchtsäfte. Vermeide koffeinhaltige oder alkoholische Getränke!

- Leichtes, gut verdauliches Essen mit viel Gemüse und Früchten ist das Richtige für die Hitzetage.

### 2 Lass niemanden im geparkten Auto zurück!

Die Innentemperatur in einem in der Sonne geparkten Fahrzeug kann rasch auf über 50°C ansteigen – für Mensch und Tier gefährlich! Lass daher nie Kinder, geschwächte Personen und Tiere in Fahrzeugen zurück!

### 3 Wasserspaß

- Kinder dürfen am und im Wasser niemals unbeaufsichtigt bleiben. Ertrin-

ken passiert schnell und leise. Schon 3 Minuten genügen, um das Badevergnügen tödlich enden zu lassen.

- Schwimmreifen sind kein geeigneter Schutz für Nichtschwimmer – das Kind kann durchrutschen.
- In Bundeswasserstraßen ist das Schwimmen lebensgefährlich, aus diesem Grund ist es hier untersagt.
- Vor dem Sprung ins kühle Nass überzeuge dich vorher von einer ausreichenden Wassertiefe.
- Gehe langsam ins Wasser und kühle deinen Körper vorsichtig.

(Fortsetzung)

#### 4 Symptome von Hitze-Notfällen

Bei Hitze-Notfällen können unterschiedliche Symptome auftreten:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit/Erbrechen
- Hochroter Kopf
- Fieber
- Schwindel
- Schüttelfrost
- Extremes Durstgefühl
- verringerte Harnmenge (dunkelgelber Harn)

Wenn du mehrere dieser Symptome an dir selbst spürst, dann geh in den Schatten, trink Wasser und raste. Wenn sich dein Zustand nicht bessert, hole Hilfe.

#### 5 So hilfst du anderen bei Hitzefällen:

- Person in den Schatten bringen und für Ruhe sorgen!
- beengende Kleidung öffnen und möglichst frische Luft zuführen!
- kalte Umschläge auf die Stirn legen
- bei Bewusstsein Wasser zu trinken geben und den Oberkörper erhöht lagern
- ggf. einen Notruf (Telefon 112) absetzen, wenn sich der Zustand des Patienten nicht bessert
- Wenn jemand an einer schweren chronischen Erkrankung leidet, empfiehlt es sich, bei einer routinemäßigen Kontrolle den zur Dosierung der Medikamente bei Hitze zu fragen, weil manche Medikamente die Auswirkungen von Hitze verändern können.

#### 6 Insektenstiche

Stiche durch Bienen, Wespen oder Hornissen können allergische Reaktionen nach sich ziehen und zum Tode führen, Schwellungen nach einem Stich in Mund und Rachen bedeuten Erstickengefahr. Für die allermeisten Menschen aber sind Insektenstiche ungefährlich und höchstens eine schmerzhaft Angelegenheit. Ein kalter Umschlag lindert die Schmerzen. Menschen, die allergisch auf Insektengift sind, sollten zumindest die Notfallmedikamente ständig bei sich tragen. Symptome einer allergischen Reaktion:

- großflächigen Rötungen an der Stickstelle und am Körper

## Notruf 112



- Schwellungen
- Fieber
- Erbrechen
- Atemnot oder Kreislaufkollaps
- Maßnahmen bei einer allergischen Reaktion:
- Oberkörper erhöht lagern
- für Ruhe sorgen
- beengende Kleidung öffnen und möglichst frische Luft zuführen
- Notruf (Telefon 112) absetzen

#### 7 Kleines Erste Hilfe Päckchen

Ein kleines Erste-Hilfe-Päckchen mit Pflasterstrips, Pinzette etc. sollte in deiner Tasche enthalten sein, damit kleinere Verletzungen auch selbst vor Ort versorgt werden können.

#### 8 Gefahren bei Gewitter

Nach der Hitze kommt der Regen, der häufig mit örtlichen Gewittern einher geht. So verhältst du dich richtig:

- Meide ungeschützte Orte wie offenes Gelände, Berggipfel, Bäume, Türme, Masten oder Antennen
- Halte zu Überlandleitungen einen Mindestabstand von 50 Metern ein.
- Vermeide alle Gegenstände mit Metallteilen wie Regenschirme und Fahrräder
- Suche Schutz in einem geschlossenen Gebäude und meide bei starken

Stürmen Hallen mit großen Deckenspannweiten.

- Wenn noch ausreichend Zeit ist, sichere draußen bewegliche Gegenstände wie Gartenmöbel, Fahrräder etc.

#### 9 Denk an deine Haustiere

Wie Menschen leiden auch Haustiere unter der Hitze – daher ausreichend Wasser für Hund, Katz und Wellensittich bereitstellen.

**Um diese und weitere wichtige Maßnahmen aufzufrischen, bieten das DRK und die DRK Wasserwacht in Ihrer Nähe Kurse an. Denn gut vorbereitet macht der Sommer noch mehr Spaß!**

