LMU KLINIKUM
Institut und Poliklinik für Arbeits-,
Sozial- und Umweltmedizin

Gut durch die Sommerhitze
Informationen für Menschen ab 65 Jahren

Mit Tipps zu Infektionsschutz-
maßnahmen bei Hitze

LMU KLINIKUM
Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin

Gefördert durch:
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gut durch die Sommerhitze

Tipps auf einen Blick

Ausreichend trinken

- Ausreichend über den Tag verteilt trinken.
- Getränke griffbereit vorbereiten.
- Trinkerinnerungen einrichten.
- Getränke für unterwegs mitnehmen.
- Sich Zeit für das Trinken nehmen.

Erholsam schlafen

- Schlafstätte in kühlere Bereiche verlegen.
- Leichte Bettdecke (Laken) und Bettwäsche nutzen.
- Das Bett mit einer kalten Wärmflasche kühlen.

Die Wohnung kühlen

- Nachts oder in der Früh querlüften.
- Mit Jalousien oder Vorhängen verschatten.
- Wärmeabgebende Geräte ausschalten.
- Die Zimmertemperatur und relative Luftfeuchtigkeit beachten (tagsüber max. 24-26°C und 40-60% r.F.; nachts unter 24°C).

Gesund essen

- Viel wasserreiches, rohes Obst und Gemüse.
- Leichte, salzhaltige Speisen.
- Schweres Essen vermeiden.

Den Körper kühlen

- Lauwarme, feuchte Tücher oder Wasser aus einer Sprühflasche auf Beine, Arme, Stirn und Nacken.
- Lauwarme Fußbäder oder Duschen.
- Aufhalten in kühleren Wohnbereichen.

Sich schützen

- Leichte, luftige Kleidung und einen Sonnenhut mit Nackenschutz tragen.
- Sonnenlotion regelmäßig auftragen.
- Erledigungen in die Morgenstunden verlegen.
- Schatten in Parks und Gärten aufsuchen.
- „Hitzepausen“ in kühler Umgebung einlegen.

Infektionsschutzmaßnahmen

- Schutzmaske nur tragen, sofern sie vom RKI bzw. den Gesundheitsbehörden empfohlen werden.
- Händehygiene mit kaltem Wasser.
- Soziale Netzwerke nutzen.
- In der Früh mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen. Auf den öffentlichen Nahverkehr verzichten.

Unterstützung finden

- Über Hitzewellen informieren: www.dwd.de, www.dwd.de/app.
- Bei Ihrem Hausarzt zur Medikamenten- und Verhaltensanpassung: Tel.: _____
- Bei der Apotheke für die Medikamentenlagerung: Tel.: _____
- Bei Ihren Angehörigen oder Nachbarn für Einkäufe oder Trinkerinnerungen : Tel.: _____

Vorsicht bei Erschöpfungsgefühlen, Blässe/Röte, Kopfschmerzen, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verwirrtheit, Unruhe, Muskelschmerzen, erhöhter Temperatur/Fieber, Infektionen, Verstopfung.

Falls ein oder mehrere Symptome auftreten, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Hausarzt! Telefonnummer:

Den Notarzt sollten Sie sofort verständigen bei: Bewusstseinseintrübung mit reduzierter Ansprechbarkeit, hohem/niedrigem Blutdruck, schwerer Atemnot. Telefonnummer: **112**

Mehr Infos finden Sie in den Broschüren: *„Gut durch die Sommerhitze – Informationen für pflegende Angehörige“* und *„Informationen für Menschen ab 65 Jahren“* www.klimawandelundbildung.de