



adobestock/Dabarti

adobestock/ Jenny Sturm



## Kühle Tipps

### Angenehmes Wohnklima schaffen

- Verschatten Sie Ihre Fenster vor Sonneneinstrahlung.
- Lüften Sie nachts und früh morgens gut durch.
- Halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen.
- Vermeiden Sie hohe Luftfeuchtigkeit.
  - Hängen Sie die Wäsche erst abends zum Trocknen in der Wohnung auf.
  - Gießen Sie Zimmerpflanzen ebenfalls abends.
  - Lüften Sie auch tagsüber kurz, falls die Luftfeuchtigkeit hoch sein sollte.
- Sorgen Sie für Luftbewegung durch die Nutzung von Ventilatoren, vermeiden Sie jedoch direkten Luftstrom auf Ihren Körper.

### Kleidung / Sonnenschutz

- Tragen Sie helle und luftige Kleidung.
- Tragen Sie eine Kopf- und Nackenbedeckung oder nutzen Sie einen mobilen Sonnenschirm jeweils mit LSF 50+.
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel.
- Tragen Sie Sonnenbrillen mit ausreichendem UV-Schutz (UV 400).

### Abkühlung schaffen

- Duschen Sie lauwarm bis kühl aber nicht kalt => der Körper leitet sonst wärmeerzeugende Gegenreaktionen ein.

## Kontakt und Informationen

### Fachdienst Gesundheit

Tel.: 06124 510-9679

### Fachdienst für Kreisentwicklung, Wirtschaftsförderung und Kreisstraßen

Tel. 06124 510-9680

### Hitzeportal des Rheingau-Taunus-Kreises:



[www.rheingau-taunus.de/hitzeportal](http://www.rheingau-taunus.de/hitzeportal)

### Rheingau-Taunus-Kreis

Heimbacher Straße 7  
65307 Bad Schwalbach

adobestock/shark749



# Hitzeschutz im Rheingau-Taunus- Kreis

Verhaltenstipps, um gut durch die Hitze zu kommen und bei hitzebedingten Notfällen richtig reagieren zu können.



adobestock/Pixel-Shot



adobestock/NDABERACTIVITY



## Auf die Hitze vorbereiten

**Um möglichst gut durch die Hitzetage zu kommen, können Sie bereits im Vorfeld einige Dinge tun**

- Schaffen Sie ausreichend Möglichkeiten zur Verschattung der Innenräume.
- Richten Sie wenn möglich einen Schlafplatz im kühlestem Raum der Wohnung ein.
- Halten Sie ausreichend Wasser vor, um auch einen zeitweisen Ausfall der Wasserleitung gut zu überstehen.
- Lagern Sie- ausreichend – möglichst nicht warm zuzubereitendes Essen zuhause – um an heißen Tagen nicht unbedingt einkaufen zu müssen.
- Legen Sie sich eine Telefonliste an, die Ärzte und weitere Ansprechpartner enthält, die Sie bei hitzebedingten Einschränkungen anrufen können.

### Füreinander sorgen – Achten Sie auf Symptome

Seien Sie aufmerksam und helfen Sie, wenn Sie sehen, dass es Personen in Ihrem Umfeld nicht gut geht. Bedenken Sie, viele Menschen trauen sich nicht, um Hilfe zu bitten oder möchten niemandem zur Last fallen. Bitten Sie auch um Hilfe, wenn es Ihnen selbst nicht gut geht oder Sie Unterstützung brauchen. Nutzen Sie Ihre Kontakte oder sprechen Sie z.B. einen netten Nachbarn an. Viele Menschen trauen sich nicht, von sich aus Hilfe anzubieten.

### Und nicht vergessen:

**Wettervorhersage / Wetterwarnungen im Blick haben!**

## Hitzebedingte Notfälle und Sofortmaßnahmen

**Folgende Symptome sind Alarmzeichen für Hitzeerkrankungen:**



**starke Kopfschmerzen**



**trockene, heiße Haut**



**plötzliche Verwirrtheit**



**Körpertemperatur über 40°C**



**wiederholtes heftiges Erbrechen**



**Bewusstlosigkeit**

© Symbole: KLUG e.V.

### Was bei hitzebedingten Symptomen zu tun ist

- Person an kühlen, schattigen Ort bringen.
- Zu trinken anbieten.
- Körper kühlen: feuchte, kühle Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine legen.
- Bei schweren Symptomen **Notruf über 112** rufen.

## Allgemeine Verhaltenstipps

### Essen und Trinken bei Hitze

- Trinken Sie regelmäßig, erhöhen Sie die Trinkmenge drastisch.
- Trinken Sie hauptsächlich Wasser und ungesüßte, lauwarme Tees.
- Nehmen Sie leichte und mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich, z.B. Salate / Obst.
- Meiden Sie alkoholische Getränke und Kaffee.

### Organisieren Sie Ihren Tag, um der Hitze aus dem Weg zu gehen

- Erledigen Sie anstrengende u. wärmeerzeugende Tätigkeiten, z.B. Backen, Kochen, Bügeln oder Abwaschen, in den Morgenstunden oder verzichten Sie zeitweise darauf.
- Erledigen Sie anstrengende Tätigkeiten in den Morgenstunden, z.B.:
  - Einkaufen, v.a., wenn Sie dies zu Fuß erledigen oder Treppensteigen müssen.
  - Sport treiben.
  - Wohnung reinigen.

### Wenn Sie gesundheitliche Einschränkungen haben und/oder Medikamente nehmen

- Klären Sie frühzeitig mit Ihrem Arzt und/oder Apotheker, wie Sie sich bei Hitze verhalten und wie Sie Medikamente einnehmen sollen.
- Lagern Sie Medikamente entsprechend dem Beipackzettel oder im Zweifelsfall generell im Kühlschrank.