



---

## Ratschläge zum richtigen Verhalten bei Hitze

Auch für Mülheim werden in den nächsten Tagen Temperaturen von bis zu 40 Grad Celsius vorhergesagt. Damit Sie die „Hitzewelle“ gut überstehen hat die Feuerwehr Mülheim ein paar Tipps und Ratschläge zum richtigen Verhalten zusammengestellt.

Jeder leidet unter großer Hitze. Besonders gefährdet sind vor allem Kleinkinder, ältere Menschen, Personen mit körperlichen Erkrankungen sowie Menschen die aufgrund psychischer Erkrankungen Medikamente nehmen, die den Wasserhaushalt des Körpers beeinflussen.

### **Viel und richtig trinken.**

Trinken Sie wesentlich mehr als normal. Warten Sie dabei nicht darauf bis Sie Durst bekommen. Trinken Sie keine Getränke die Koffein, Alkohol oder viel Zucker enthalten. Diese führen zu einem vermehrten Flüssigkeitsverlust im Körper. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein. Dadurch können Magenkrämpfe ausgelöst werden.

Wichtig ist eine ausreichende Salz- und Mineralzufuhr. Deshalb benutzen Sie kein natriumarmes Mineralwasser oder essen Sie Salzgebäck dazu. Sogenannte „Sportlerdrinks“ sind hier gut geeignet.

Wenn Sie sich unsicher sind oder nach gewissen Diäten leben müssen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

### **Wenn möglich im Haus bleiben.**

Bleiben Sie nach Möglichkeit im Haus. Nutzen Sie klimatisierte Räume. Auch das stundenweise Abkühlen (Einkaufszentrum etc.) bringt Erleichterung. Elektrische Ventilatoren können bis zu einer Temperatur von 35 Grad Celsius Erleichterung bringen.

### **Kleidung.**

Tragen Sie leichte, helle und nur lose anliegende Kleidung.

### **Wer rausgehen muss, sollte folgendes berücksichtigen.**

Beschränken Sie den Aufenthalt im Freien möglichst auf die Morgen- und Abendstunden. Reduzieren Sie schwere körperliche Aktivitäten. Sollte dies nicht möglich sein trinken Sie pro Stunde mindestens einen halben Liter nichtalkoholischer und nicht eiskalter Getränke. Versuchen Sie sich so oft wie möglich im Schatten aufzuhalten. Als Sonnenschutz kann eine Kopfbedeckung hilfreich sein. Um die Augen zu schützen tragen Sie eine Sonnenbrille. Unbedeckte Hautpartien sollten mit Sonnenschutzcremes mit hohem Lichtschutzfaktor eingecremt werden.

### **Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere im Auto zurück. Die Temperaturen erhöhen sich hier innerhalb kürzester Zeit um ein Vielfaches!!!!**

Wenn Sie Beschwerden haben oder Personen antreffen die Beschwerden haben rufen Sie sofort den Notruf 112 an.

**NOTRUF 1 1 2 - Wir sind immer für Sie da! -**