



KLAR! WEST informiert

Gesund durch die Hitze



KLAR!
WEST

Hitzetelefon der
AGES:
0800 880 800



Einfache Tipps für heiße Sommertage

Hohe Temperaturen können die Gesundheit belasten.
Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Säuglinge und Kleinkinder,
Schwangere sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen.
Mit einfachen Maßnahmen können Sie sich und Ihre Angehörigen
wirksam schützen.



7 TIPPS FÜR HEISSE TAGE

1



AUSREICHEND TRINKEN

Trinken Sie regelmäßig Wasser oder ungesüßte Getränke – auch dann, wenn Sie keinen Durst verspüren.

2



HITZE MÖGLICHT MEIDEN

Verlegen Sie körperliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden und meiden Sie die Mittagshitze zwischen 11 und 17 Uhr.

3



WOHNRAUM KÜHL HALTEN

Lüften Sie früh morgens oder nachts. Halten Sie Fenster, Vorhänge oder Rollläden tagsüber möglichst geschlossen.

4



SONNENSCHUTZ NICHT VERGESSEN

Tragen Sie leichte, helle Kleidung sowie eine Kopfbedeckung und verwenden Sie Sonnenschutzmittel.

5



ACHTEN SIE AUF GEFÄHRDETE PERSONEN

Fragen Sie bei älteren Angehörigen oder Nachbar:innen nach, ob ausreichend getrunken wird und Unterstützung benötigt wird.

6



MEDIKAMENTE BEACHTEN

Einige Medikamente können bei großer Hitze anders wirken. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

7



KINDER UND TIERE NIEMALS IM AUTO ZURÜCKLASSEN

Bereits nach wenigen Minuten können im Fahrzeug lebensgefährliche Temperaturen entstehen.



WARNZEICHEN ERNST NEHMEN

Achten Sie auf folgende Symptome:



starker Durst



Schwindel



Kopfschmerzen



Übelkeit



Muskelkrämpfe



ungewöhnliche Erschöpfung

Suchen Sie einen kühlen Ort auf und trinken Sie ausreichend.
Bei Bewusstseinsstörungen oder Verdacht auf einen Hitzeschlag verständigen Sie umgehend den **Notruf 144!**



GEMEINSAM GUT DURCH DEN SOMMER

Achten Sie auf sich selbst und unterstützen Sie Menschen in Ihrem Umfeld, die bei großer Hitze besonders gefährdet sind.



GUT ZU WISSEN

Aktuelle Hitzewarnungen für Ihre Region finden Sie unter:

warnungen.zamg.at

QUELLEN

- AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit
- Gesundheit Österreich / Gesundheitsportal Österreich (www.gesundheit.gv.at)
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz – Informationen zum Hitzeschutz
- Land Steiermark – Hitzeschutz und Gesundheit

powered by **klima+ energie fonds**

KLAR!
KlimawandelAnpassungs
ModellRegionen

Gemeinsam
für eine
gesunde und
klimafitte
Region!



Mein Trinkprotokoll und Checkliste für heiße Tage



Unser Körper verliert bei Hitze mehr Flüssigkeit. Regelmäßiges Trinken unterstützt Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.



Gemeinsam
für eine
gesunde
und
klimafitte
Region!



Hitzetelefon
der AGES:
0800 880 800



MEIN TRINKPROTOKOLL

Ausreichend trinken – den ganzen Tag!

UHRZEIT	GETRUNKENE MENGE (ca.)						
	1 Glas (200 ml)	2 Gläser (400 ml)	3 Gläser (600 ml)	4 Gläser (800 ml)	5 Gläser (1 Liter)	6 Gläser (1,2 Liter)	7+ Gläser (1,5 – 2 Liter)
Morgens (6–10 Uhr)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vormittag (10–12 Uhr)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mittag (12–14 Uhr)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nachmittag (14–17 Uhr)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abend (17–21 Uhr)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



TIPP:

Stellen Sie sich ein Glas Wasser immer in Reichweite – zum Beispiel auf den Schreibtisch, Nachttisch oder in die Küche.



CHECKLISTE FÜR HEISSE TAGE

Kurz checken – gut geschützt!

Mit dieser Checkliste behalten Sie an heißen Tagen die wichtigsten Dinge im Blick.



HITZE MEIDEN

Meide ich die direkte Sonne zwischen 11 und 17 Uhr und verlege Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden?

JA NEIN

☐ ☐


AUSREICHEND GETRUNKEN?

Habe ich heute bereits regelmäßig Wasser oder ungesüßte Getränke getrunken?

☐ ☐


WOHNRAUM KÜHL GEHALTEN?

Habe ich in der Früh oder nachts gelüftet und tagsüber Fenster, Vorhänge oder Rollläden geschlossen gehalten?

☐ ☐


SONNENSCHUTZ

Trage ich leichte, helle Kleidung, eine Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel?

☐ ☐


AUF ANDERE GEACHTET?

Habe ich bei älteren Menschen, Nachbar:innen oder Angehörigen nachgefragt, ob sie Unterstützung benötigen?

☐ ☐


MEDIKAMENTE GEPRÜFT?

Habe ich bei Unsicherheiten bezüglich meiner Medikamente meine Ärztin / meinen Arzt oder meine Apotheke gefragt?

☐ ☐


KINDER & TIERE

Habe ich sichergestellt, dass Kinder und Tiere nicht im Auto zurückgelassen werden?

☐ ☐


Kleine Maßnahmen – große Wirkung!

Danke, dass Sie auf sich und andere achten.



GUT ZU WISSEN

Aktuelle Hitzewarnungen für Ihre Region finden Sie unter:

warnungen.zamg.at

QUELLEN

- AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit
- Gesundheit Österreich / Gesundheitsportal Österreich (www.gesundheit.gv.at)
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz – Informationen zum Hitzeschutz
- Land Steiermark – Hitzeschutz und Gesundheit

powered by klimaenergiefonds

KLAR!
KlimawandelAnpassungs
ModellRegionen