

Die Gemeinde informiert: Hitzeschutz „Kühlen Kopf bewahren“

Hitzeschlag

Hitzewellen werden immer häufiger und intensiver.

Um gesund durch den Sommer zu kommen, ist die richtige Vorsorge und das richtige Verhalten entscheidend.

Diese Serie informiert Sie über die wichtigsten Maßnahmen.



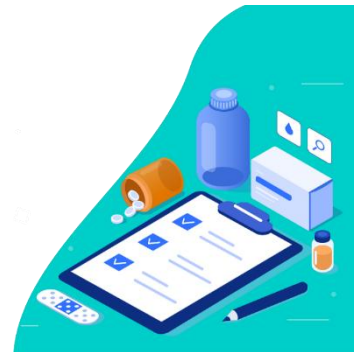
Wie erkenne ich einen Hitzeschlag und was muss ich tun?

Warnsignale: Symptome eines Hitzschlags

Achten Sie auf folgende Anzeichen:

- Erhöhte Körpertemperatur (über 37,5°C)
- Schwindel, Schneller Puls, Kreislaufprobleme
- starke Kopfschmerzen
- Verwirrtheit, Benommenheit, Bewusstseinsstörungen
- Übelkeit, Erbrechen
- Kurzatmigkeit

Ein Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall.



Wann sollte man Hilfe holen?

Rufen Sie **sofort den Notruf (112)**, wenn:

- eine Person verwirrt wirkt oder das Bewusstsein verliert
- sich der Zustand trotz Kühlung nicht verbessert
- starke Kopfschmerzen, Krämpfe oder Atemprobleme auftreten
- ein Kind oder älterer Mensch Anzeichen eines Hitzschlags zeigt

Bis Hilfe eintrifft: Person in den Schatten bringen, Kleidung lockern, Körper vorsichtig kühlen (feuchte Tücher, Wasser).

Bleiben Sie aufmerksam – schützen Sie sich und andere!

Ihre Gemeinde Niedernberg