

# Heisse Tipps

für heisse Tage!



Hitze kann sich negativ auf die Gesundheit und die Sicherheit der Bevölkerung auswirken und unter Umständen die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit vermindern.

Wie gut wir Hitze vertragen, hängt auch vom momentanen körperlichen Befinden ab. Insbesondere Ältere und Kranke aber auch Säuglinge und Kleinkinder sind bei Hitzeperioden gefährdet.

Typische hitzebedingte Beschwerden können sich äußern als:

Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit, Erbrechen, usw.

## Die 3 goldenen Verhaltensregeln

- 1**
- Suchen Sie Schatten auf
  - Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen
  - Körperliche Aktivitäten möglichst auf die Morgen- oder Abendstunden verlegen

- 2**
- Tagsüber Fenster und Fensterläden/Rollläden/Vorhänge schließen
  - Nachts lüften
  - Lose, helle und dünne Kleider wählen
  - Tragen Sie in der Sonne stets eine Kopfbedeckung

- 3**
- Trinken Sie (mind. 2-3 Liter/Tag) in regelmäßigen Abständen, auch ohne Durstgefühl, möglichst Mineralwasser oder verdünnte Säfte
  - Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke und Alkohol
  - Nehmen Sie möglichst nur leichte Kost zu sich (erfrischende, kalte Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte)
  - Decken Sie Ihren Mineralverlust durch salzhaltige Lebensmittel

**ACHTUNG:** Bei Anzeichen von hitzebedingten Beschwerden **sofort handeln:**  
Viel trinken, Körper abkühlen, Arzt/Ärztin verständigen



Landessicherheitszentrale Burgenland

Wichtige Rufnummern:

Krankentransporte: **1484-1 ASBÖ**

**1484-4 ÖRK**

Rettungsnotruf: **144**

Ärzte-/Apothekenbereitschaft: **141**