



Wenn Sie sich plötzlich unwohl fühlen:

Durch die große Hitze verlieren Sie viel Wasser und Mineralsalze. Falls diese Verluste nicht genügend ausgeglichen werden, kann es zu Gesundheitsproblemen kommen; erste Alarmzeichen sind:

- › Krämpfe in Armen, Beinen oder Bauch
- › bei Verschlechterung wird Ihnen schwindelig, Sie sind leicht benommen, fühlen sich schwach, leiden an Schlaflosigkeit

**Sie müssen sofort jede Beschäftigung einstellen, sich in eine kühle Umgebung begeben und Flüssigkeit zu sich nehmen.
Falls die oben genannten Anzeichen nicht innerhalb einer Stunde verschwinden, rufen Sie sofort Ihren Hausarzt.**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

›Hitzewelle, Gefahr für die Gesundheit‹

Der Sommer wird oft von einer großen Hitzewelle begleitet, die bei gefährdeten Personen schwerwiegende gesundheitliche Schäden verursachen kann.

Besonders gefährdet sind:

- › ältere Leute
- › Kleinkinder
- › Personen mit chronischen Erkrankungen wie Herzranke, Nierenranke, psychisch Erkrankte u.a.

Es ist daher besonders wichtig, während der Hitzeperiode auf einige Regeln zu achten.



Hier unsere Empfehlungen

Vor Beginn der Hitzeperiode

- › prüfen Sie, ob die Fenster der Sonnenseite Ihrer Wohnung mit Fensterläden, Gardinen oder Rollos ausgestattet sind
- › überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit Ihres Kühlschranks
- › informieren Sie sich über etwaige gekühlte oder klimatisierte Räumlichkeiten in Ihrer Nähe
- › falls Sie eine chronische Erkrankung haben oder regelmäßig Medikamente einnehmen, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob Sie auf irgendetwas besonders achten müssen
- › falls Sie als gefährdete Person alleine zu Hause leben und niemanden haben, der während einer Hitzewelle regelmäßig bei Ihnen vorbeischaud, fragen Sie bei Ihrer Gemeinde nach einem Antragsformular zwecks regelmäßiger Visite während einer großen Hitzewelle

Wenn eine große Hitzewelle angekündigt wird, der Wetterdienst vom Flughafen Luxemburg etwa eine große Hitzewelle einige Tage im voraus ankündigt,

- › schalten Sie Ihr Radio ein: hier hören Sie die neuesten Wettervorhersagen und erhalten Ratschläge, wie Sie sich am besten vor den Folgen einer Hitzewelle schützen
- › überprüfen Sie Ihre Getränkereserven
- › lüften Sie die Wohnung hauptsächlich nachts, wenn es am kühleren draußen ist

- › falls Sie als gefährdete Person alleine zu Hause leben und niemanden haben, der während einer Hitzewelle regelmäßig bei Ihnen vorbeischaud, fragen Sie bei Ihrer Gemeinde nach einem Antragsformular zwecks regelmäßiger Visite während einer großen Hitzewelle (falls dies noch nicht geschehen ist).

Wenn die Hitzewelle über unsere Region hereingebrochen ist,



- › sollten Sie tagsüber, wenn die Außentemperatur hoch ist, im Haus bleiben und sich in den kühleren Räumen aufhalten (z.B. Kellerräume)
- › falls es in Ihrem Haus zu warm geworden ist, versuchen Sie wenigstens 2 bis 3 Stunden tagsüber in kühler, klimatisierter Umgebung zu verbringen (Einkaufszentrum, Kino, ...)
- › kühlen Sie sich durch Duschen oder Teilbäder (Hände, Füße)
- › schließen Sie Fensterläden, Gardinen oder Rollos der Fenster die der Sonnenseite ausgesetzt sind
- › halten Sie Fenster und Außentüren so lange geschlossen wie die Außentemperatur höher ist als die Temperatur im Inneren Ihrer Wohnung; öffnen Sie die Fenster zum Lüften erst am späten Abend, nachts oder am frühen Morgen
- › falls Sie Ihr Haus verlassen müssen, bleiben Sie stets im Schatten, tragen Sie ganz leichte und helle Kleidung aus Leinen oder Baumwolle, halten Sie immer Ihren Kopf bedeckt
- › trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt mindestens **1,5 Liter Wasser** mit genügend Mineralsalzen, auch wenn Sie keinen Durst haben. Bevorzugen Sie Mineralwasser und Sprudelwasser. Quellwasser (ob in Flaschen oder als Leitungswasser) kann eventuell nicht genügend Mineralsalze enthalten. Daneben können Sie auch leicht gesüßte Getränke, wie zur Hälfte mit Wasser verdünnte Säfte, leicht gesüßten Kräutertee (1 Zucker/ pro Tasse) und Gemüsebrühe zu sich nehmen. Vermeiden Sie Kaffee/Tee und Zucker/ koffeinhaltige Getränke, die eher entwässernd wirken.
- › essen Sie normal; falls Sie keinen Hunger haben, teilen Sie Ihre Mahlzeiten in kleine Portionen auf; essen Sie jeden Tag Obst, Rohkost und Gemüse. So wird der Mineralsalzverlust wieder ausgeglichen.
- › falls Sie als gefährdete Person alleine wohnen, bitten Sie, dass jemand von Zeit zu Zeit bei Ihnen vorbeischaud