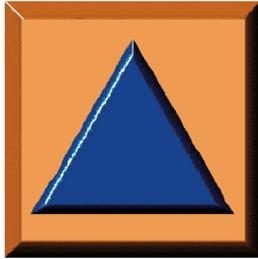


Österreichischer Zivilschutzverband - Landesverband Burgenland



7000 Eisenstadt, Hartlsteig 2
Tel.: 02682/63620
Fax: 02682/63620-4
E-mail: office@bzsv.at



Presseaussendung des Burgenländischen Zivilschutzverbandes

Sicherheitstipp: Hitze & Schwüle

Ab Tageshöchsttemperaturen von 30 Grad spricht man von einem heißen Tag. Jedoch ist Wärmebelastung nicht allein per Thermometer erkennbar. Sie wird mittels der Gefühlten Temperatur bewertet, eine Größe, die alle den Wärmehaushalt des Menschen bestimmenden Faktoren berücksichtigt. Insbesondere Ältere und Kranke aber auch Säuglinge und Kleinkinder sind bei solchen Hitzeperioden gefährdet. Bei warmen Temperaturen, schwachem Wind und hoher Luftfeuchtigkeit, spricht man von Schwüle. Große Schwülewerte werden als extrem unbehaglich empfunden, weil die natürlichen Anpassungsvorgänge des Organismus oft nicht ausreichen, um z.B. durch Schweißverdunstung dem Körper Wärme zu entziehen und damit abzukühlen.

- ▲ Informieren Sie sich rechtzeitig nach den für Sie speziell empfohlenen Verhaltensmaßnahmen bei Hitze- und Schwülebelastungen. Dies gilt insbesondere, wenn Sie Medikamente nehmen oder unter Herz-Kreislaufschwäche leiden.
- ▲ Bei Krämpfen in Armen und Beinen oder Bauch, Schwindel, Schwäche und Schlaflosigkeit oder bei Anzeichen für Austrocknung rufen Sie umgehend einen Arzt. Als erste Hilfsmaßnahme bringen Sie die betroffene Person an einen schattigen, kühlen Ort, lockern Sie ihre Kleidung und geben sie ihr Mineralwasser zu trinken.
- ▲ Tragen Sie lockere Kleidung.
- ▲ Trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter pro Tag, möglichst Mineralwasser oder verdünnte Säfte.
- ▲ Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke und Alkohol.
- ▲ Nehmen Sie möglichst nur leichte Kost zu sich.
- ▲ Decken Sie Ihren Mineralverlust, zum Beispiel durch salzhaltige Lebensmittel.
- ▲ Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen.
- ▲ Suchen Sie Schatten auf.
- ▲ Tragen Sie in der Sonne stets eine Kopfbedeckung.
- ▲ Legen Sie Ihre körperlichen Aktivitäten im Freien möglichst auf die Morgen- oder Abendstunden.
- ▲ Sorgen Sie für ausreichende Getränkevorräte.
- ▲ Gehen Sie sparsam mit Brauchwasser um.

Burgenländischer Zivilschutzverband, 7000 Eisenstadt, Hartlsteig 2, Tel.: 02682/63620, Fax 63620-4. Quelle: DKKV e.V.
Eisenstadt, im Juni 2013