



Gesundheitsratgeber

So bleiben Sie gesund, wenn es heiß ist

Alle

- > Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit
- > Halten Sie sich bevorzugt im Haus auf, mit angeschaltetem Ventilator oder Klimaanlage
- > Wenn Sie das Haus zu verlassen müssen, tun Sie dies am frühen Morgen oder späten Abend, und bleiben sie im Schatten
- > Helle und lockere Kleidung und draußen einen Hut tragen
- > Immer reichlich Sonnenschutzcreme verwenden
- > Bei großer Hitze ausgiebigen Sport im Freien vermeiden
- > Sprühen Sie Gesicht und Körper mit einem Wassersprüher an um besser einzuschlafen
- > Nehmen Sie weiterhin Ihre regelmäßigen Medikamente, auch wenn Sie sich aufgrund der Hitze nicht wohl fühlen

Babys und Kleinkinder

- > Babys und Kleinkinder müssen bei Hitze genau beobachtet werden, denn sie können sehr schnell gesundheitliche Probleme bekommen
- > Hitze in Autos kann gefährlich werden – lassen Sie niemals Babys, Kleinkinder oder Haustiere allein in einem Auto, auch nicht bei laufender Klimaanlage
- > Schwangere Frauen oder stillende Mütter sollten mehr Flüssigkeit als üblich zu sich nehmen
- > Bei Hitze im Freien immer Schuhe anziehen – Babys und Kleinkindern können sich am Boden leicht die Füße verbrennen

Ältere Menschen

- > Sehen Sie mindestens zweimal täglich nach älteren Menschen, besonders, wenn sie allein wohnen
- > Vergewissern Sie sich, dass ältere Menschen die Klimaanlage benutzen, wenn es heiß ist – vergewissern Sie sich, dass die Einstellung auf „Kühlen“ gestellt ist

Ihr Haus

- > Halten Sie Vorhänge und Rollläden tagsüber geschlossen, um die Hitze auszusperren
- > Öffnen Sie nachts, wenn es nicht zu heiß ist, die Fenster, um kühle Luft einzulassen
- > Zu Hause sollten Sie so wenig Kleidung wie möglich tragen
- > Bakterien können sich bei heißem Wetter auf Lebensmitteln sehr schnell vermehren und Krankheiten verursachen – bewahren Sie alle frischen Lebensmittel im Kühlschrank auf
- > Tiere können an heißen Tagen leiden und sogar sterben und sollten zur Sicherheit im Haus bleiben oder im Garten Schatten und genug Wasser haben

So finden Sie Hilfe

- > Wenn Sie sich unwohl fühlen:
 - Fragen Sie ihren Apotheker oder Hausarzt
 - Rufen Sie *healthdirect Australia* unter der Nummer 1800 022 222 an

Wenn Sie sich sehr unwohl fühlen, gehen Sie ins nächste Krankenhaus oder rufen Sie einen Krankenwagen unter der Nummer 000

This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

healthywa.wa.gov.au