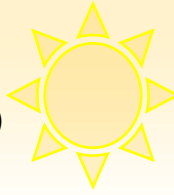


## Allgemeine Verhaltensempfehlungen bei Hitze

- täglich **min. 2-3 Liter** Wasser trinken!
- **leichte Kost** zu sich nehmen (Salate, Früchte, Fisch, keine fetten Speisen)
- stark zuckerhaltige Getränke vermeiden



- **Kopfbedeckung** / luftige, atmungsaktive Kleidung tragen
- Nachts oder in der Früh lüften
- nicht im direkten Luftzug sitzen

## Hitzeschäden

**Sonnenstich:** Bei direkter Sonneneinstrahlung werden die Hirnhäute gereizt („Hirn wird gekocht“).

### *Symptome*

- heißer, roter Kopf (Kopfschmerzen), Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Herzrasen
- eventuell Nackensteifigkeit (Kopf lässt sich nicht gut bewegen)
- Hyperventilation (schnelle Atmung), Schlechte Reaktion auf Ansprache

### *Maßnahmen*

- ✓ in den Schatten bringen, Kleidung ausziehen oder aufmachen
- ✓ feuchtes, kühles Tuch auf Stirn und Nacken legen, zu trinken geben (Eis lutschen)
- ✓ Lagerung mit erhöhtem Oberkörper
- ✓ Rettung anrufen (144)

**Hitzschlag:** Durch körperliche Anstrengung in heißer Umgebung kommt es zum Wärmestau im Körper und dadurch zu einer Erhöhung der Körpertemperatur.

### *Symptome*

- heiße, rote Haut,
- hochroter Kopf, erhöhte Körpertemperatur (Fieber),
- kein Schweiß
- schlechte Reaktion auf Ansprache

### *Maßnahmen*

- ✓ in den Schatten bringen, Kleidung ausziehen oder aufmachen, Person kühlen
- ✓ zu trinken geben (Eis lutschen)
- ✓ Lagerung mit erhöhtem Oberkörper
- ✓ Rettung anrufen (144)

**Kreislaufkollaps:** Bewusstseinsverlust infolge einer Minderversorgung des Gehirns mit Blut.

### *Symptome*

- Person sieht aus, als würde sie schlafen (Ohnmacht)
- lässt sich nicht aufwecken
- sehr blass

### *Maßnahmen*

- ✓ Atmung überprüfen
- ✓ niederlegen und Beine hochlagern
- ✓ kühles, feuchtes Tuch auf die Stirn legen
- ✓ Rettung anrufen (144)

## Klimawandel-Anpassung im Rosental

Die Klimawandel-Anpassungsregion (KLAR!) Rosental hat das Ziel, die Region und die Bewohner auf die sich ändernden Bedingungen des Klimas anzupassen.

### **Mehr Informationen zur KLAR! Region**

Kontaktperson: Manja Kampuš

Web: [region-rosental.at](http://region-rosental.at)

 [www.facebook.com/carnica.rosental](https://www.facebook.com/carnica.rosental)

 [www.instagram.com/klar\\_rosental](https://www.instagram.com/klar_rosental)

## Notrufnummern

- 122 – Feuerwehr
- 133 – Polizei
- 144 – Rettung
- 112 – Euronotruf



### **Eine Initiative der KLAR! Rosental**

Mit freundlicher Unterstützung der Mitarbeiter des Roten Kreuzes:

Nadja Müller und Lukas Tautscher

Carnica-Region Rosental | Freibacher Straße 1 | 9170 Ferlach | [klar@carnica-rosental.at](mailto:klar@carnica-rosental.at) | 04227/5119-13

