

## 9 Tipps FÜR HITZETAGE

- Sonne meiden**  
von 11 bis 16 Uhr
- Wohnraum kühlen**  
zeitig Fenster, Vorhänge, Jalousien schließen, um Hitze „auszusperren“
- Baumwollkleidung tragen**  
leicht, hell, locker
- Mehr trinken, leichte Kost**  
Mineralwasser, Tee, Suppen, frisches Obst und Gemüse  
zuckerhaltige Getränke & Alkohol meiden
- Körper abkühlen**  
z.B.: feuchtes Handtuch in den Nacken legen, Gesicht mit Wasser aus Sprühflasche besprühen
- Nicht überanstrengen**  
entspannen, ruhen, leichte Aktivitäten
- Sonnenschutz**  
Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Hut, Sonnenbrille
- Schattenplätze schaffen**  
Sonnenschirme, Sonnensegel für Garten, Balkon, Terrasse
- Kühlende Naturräume im Mölltal nutzen**  
am Wasser, im Wald

**FÜR DRAUßEN**

## Erste Hilfe bei Hitzschlag

### mögliche SYMPTOME

- Benommenheit, Schwindel
- Kopfschmerzen
- Fieber
- Kein Schwitzen
- Rote trockene Haut
- Schnelle Atmung
- Schneller Puls
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwäche od. Krämpfe
- Bewusstseinsstörung, Kreislaufprobleme

Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen

**RETTUNG 144** anrufen

Gesamten Körper abkühlen

Abkühlen durch Besprühen mit kaltem Wasser!

Kalte Handtücher oder Eis in den Nacken, die Leiste und die Armbeugen legen!

Überschüssige Kleidung entfernen!

Wasser zu trinken geben, wenn die Person bei vollem Bewusstsein ist!

Mit leicht erhöhten Beinen hinlegen!

Eine Auswirkung des Klimawandels ist die Zunahme von Hitzetagen mit Temperaturen von mehr als 30°C. Im höheren Alter wirkt Hitze besonders belastend. Der natürliche Kühlungsmechanismus (Schwitzen) ist vermindert und das Durstgefühl nimmt ab.

## KLAR!

Nationalparkgemeinden  
Oberes Mölltal

GROSSKIRCHHEIM | MÖRTSCHACH | WINKLERN



Klimawandel-Anpassungsmodellregion (KLAR!) ist ein Programm des Klima- und Energiefonds. Ziel des Programmes ist es, Regionen und Gemeinden die Möglichkeit zu geben, sich mittels Anpassungsmaßnahmen auf den Klimawandel vorzubereiten, negative Folgen des Klimawandels zu minimieren und Chancen des Klimawandels zu nutzen.

[www.alpine-nature-campus.com/klar-region](http://www.alpine-nature-campus.com/klar-region)