



## Tipps zur Vorbeugung gegen durch Hitze verursachte Krankheiten

German translation of "Tips for Preventing Heat-Related Illness" ([www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.asp](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.asp))

### Die beste Verteidigung ist Vorbeugung. Tipps zur Vorbeugung:

- Trinken Sie ungeachtet der körperlichen Betätigung mehr Flüssigkeit (alkoholfreie Getränke). Trinken Sie schon bevor Sie Durst verspüren. Warnhinweis: Falls Ihr Arzt die Menge an Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, begrenzt oder Sie Wassertabletten einnehmen, informieren Sie sich darüber, wie viel Flüssigkeit Sie während der Hitzeperiode trinken sollten.
- Trinken Sie keine koffein-, alkohol-, oder stark zuckerhaltigen Getränke – solche Getränke führen zu einem vermehrten Verlust des Körperflüssigkeit. Vermeiden Sie den Genuss extrem kalter Getränke, da diese Magenkrämpfe verursachen können.
- Bleiben Sie drinnen und wenn möglich in einem klimatisierten Gebäude. Falls Sie keine Klimaanlage haben, gehen Sie in das örtliche Einkaufszentrum oder in die Stadtbücherei – sogar einige wenige Stunden in einem klimatisierten Gebäude können dem Körper helfen, kühl zu bleiben, auch wenn Sie zurück in die Hitze gehen. Informieren Sie sich beim örtlichen Gesundheitsamt, ob es öffentliche Hitzeschutzräume in Ihrer Nähe gibt.
- Elektrische Ventilatoren können Erleichterung bringen. Wenn die Temperaturen auf über 32 C steigen, können sie jedoch durch Hitze verursachte Krankheiten nicht vermeiden. Bessere Hilfsmassnahmen sind eine kühle Dusche oder ein kühles Bad bzw. der Aufenthalt in einem klimatisierten Raum.
- Tragen Sie leichte, helle, bequeme Kleidung.
- Lassen Sie NIEMALS jemanden in einem geschlossenen, geparkten Fahrzeug warten.
- Die Hitze kann zwar jeden zu jeder Zeit krank machen, aber es gibt Menschen, die stärker als andere gefährdet sind. Achten Sie besonders auf:
  - Säuglinge und kleine Kinder
  - Senioren über 65 Jahre
  - Geistig behinderte Menschen
  - Menschen mit ernsten Erkrankungen, insbesondere Herzkrankheiten oder Bluthochdruck.
- Besuchen Sie Menschen, die dieser Risikogruppe angehören, mindestens zweimal täglich und achten Sie auf Anzeichen von Erschöpfung oder Hitzeschlag. Säuglinge und kleine Kinder benötigen Ihre Aufmerksamkeit natürlich sehr viel öfter.

### Wenn Sie sich draußen in der Hitze aufhalten müssen:

- Beschränken Sie Ihre Tätigkeiten draußen auf die Morgen- und Abendstunden.
- Schränken Sie alle sportlichen Betätigungen ein. Wenn Sie Sport treiben müssen, trinken Sie pro Stunde zwei bis vier Gläser kalter, alkoholfreier Getränke. Ein Sportgetränk kann die durch das Schwitzen verlorenen Salze und Minerale wieder ersetzen. Warnhinweis: Falls Sie sich auf einer salzarmen Diät befinden, reden Sie erst mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Sportgetränk trinken. Denken Sie außerdem an die Warnung im ersten „Tipp“ (oben.)

## **Tipps zur Vorbeugung gegen durch Hitze verursachte Krankheiten** (Fortsetzung)

- Machen Sie so oft wie mögliche Pause im Schatten.
- Schützen Sie sich vor der Sonne durch das Tragen eines breitrempigen Hutes (hält Sie außerdem kühler), einer Sonnenbrille sowie durch das Auftragen von Sonnenschutzmittel mit mindestens LSF 15 (auf den wirksamsten Produkten steht „Breitband“ oder „UVA/UVB Schutz“ auf dem Etikett).

For more information, visit [www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat)  
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).