

Bis zu 39 Grad am Sonnabend!

Gesundheitsministerin Cornelia Rundt: „Rechtzeitig vor starker Hitze schützen“

Mittwoch, 1. Juli 2015 - **Hannover (wbn).** **Niedersachsen stöhnt schon jetzt unter der sich ankündigenden Hitzewelle. Doch es wird noch heißer: Für den kommenden Samstag sind aktuell Maximaltemperaturen von 39 Grad angekündigt – bei 13,5 Sonnenstunden. Für die Niedersächsische Gesundheitsministerin Cornelia Rund (SPD) Grund genug, auf die Gefahren der anhaltend hohen Temperaturen hinzuweisen.**

Denn: Große Hitze belastet den Körper. Bereits bestehende Krankheiten können sich verschlimmern und bei Überforderung kann es zu Kreislaufversagen oder Hitzschlag kommen. Warnzeichen des Körpers sind Kreislaufbeschwerden, Muskel- oder Bauchkrämpfe, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl.

Fortsetzung von Seite 1

Ein erhöhtes Risiko besteht für Säuglinge und kleine Kinder, Personen mit einer psychischen Krankheit, chronisch kranke Personen, bei Herzkrankheit oder Bluthochdruck.

„Vor allem ältere und pflegebedürftige Menschen können stark unter Hitze leiden. Wichtig ist daher, sie rechtzeitig vor den Folgen einer Hitzewelle zu schützen“, sagt Rundt. „Pflegerinnen und Pfleger können durch gezieltes Handeln wirksam vorbeugen.“

Das Gesundheitsministerium empfiehlt:

- Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an: Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze und beschränken Sie Tätigkeiten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch Sport. Wenn Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie ausreichende Mengen eines kühlen, alkoholfreien Getränks
- Bleiben Sie draußen nach Möglichkeit im Schatten.
- Tragen Sie einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille.
- Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 15 oder höher.
- Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit!
- Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke - auch ohne Durst: Wasser, Fruchtsaft.
- Meiden Sie Getränke mit Alkohol, Koffein oder viel Zucker
- sie können den Körper austrocknen.
- Meiden Sie sehr kalte Getränke - sie können zu Magenbeschwerden führen. Essen Sie möglichst verteilt auf den Tag mehrere kleine, leichte Mahlzeiten. Bleiben Sie in einem möglichst kühlen Raum.

Niedersachsens Gesundheitsministerium warnt vor Hitzewelle

Geschrieben von: Lorenz

Mittwoch, den 01. Juli 2015 um 14:44 Uhr

- Lüften Sie nachts und morgens. Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- Verschaffen Sie sich Abkühlung durch eine kühle Dusche oder ein kühles Bad.
- Tragen Sie leichte, nicht einengende Bekleidung in hellen Farben (Baumwolle).

Den Pflegediensten legen Ministerium und das Landesgesundheitsamt (NLGA) das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes (DWD) ans Herz, verweist dazu auf die Internetseite nlga.niedersachsen.de . Dort sind auch weitere Merkblätter und Informationsbroschüren in Sachen Sommerhitze hinterlegt.