



HITZE SIND SIE GERÜSTET?

„DER KLIMAWANDEL IST
DIE GRÖSSTE BEDROHUNG FÜR
DIE GLOBALE GESUNDHEIT DES
21. JAHRHUNDERTS.“

QUELLE: „THE LANCET“ – 2009



HITZE IN DEUTSCHLAND

In Deutschland leiden immer mehr Menschen unter den zunehmend längeren Hitzewellen in den Sommermonaten, die eine Folge des Klimawandels sind.

Übernehmen Sie Verantwortung und informieren Sie sich zum Thema Hitze und den Risiken für Ihre Gesundheit.

Bereits mit einfachen und schnell umsetzbaren Maßnahmen können Sie sich und andere schützen.

TEMPERATURANOMALIE DER 10-JAHRESPERIODEN

DEUTSCHLAND REFERENZZEITRAUM 1881 - 1910

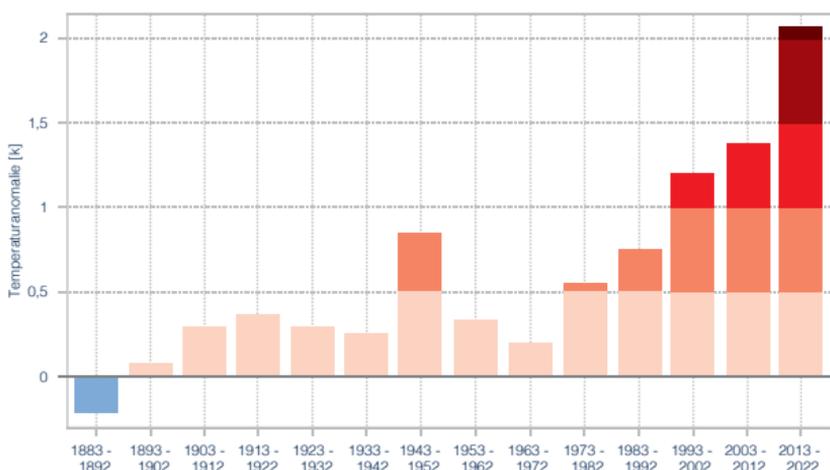


Abb.: Abweichungen der 10-Jahresperioden 1883-1892 bis 2013-2022 von dem vieljährigen Temperaturmittel 1881-1910 (Quelle: DWD)

2022 war in Deutschland das sonnenreichste und gemeinsam mit 2018 das wärmste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnungen.

WIE SIE AN HEIßEN TAGEN SELBST AKTIV WERDEN KÖNNEN

als Privatperson



Hitzewarnungen
des DWD beachten



am Tag Fenster/ Vorhänge schließen,
nur nachts und morgens lüften



Sonnencreme
benutzen



Haut mit Wasser und feuchten
Umschlägen kühlen



ausreichend trinken,
leichte Kost einnehmen



luftig-leichte, helle Kleidung,
Sonnenbrille, Kopfbedeckung tragen



körperliche Anstrengungen auf
kühlere Stunden reduzieren



kühle Räume
aufsuchen



Medikamente
vor Hitze schützen



rechtzeitig den Medikationsplan vom
behandelnden Arzt:in anpassen lassen



Angehörige und
Freunde sensibilisieren

als Arbeitgeber:in oder Führungskraft



Hitzeschutzbeauftragten benennen



Hitzeschutzplan umsetzen



Mitarbeitende für das Thema Hitze sensibilisieren



mobiles Arbeiten ermöglichen



Arbeitszeit möglichst in kühlere Morgen- oder Abendstunden verlegen



kostenfreie Getränke bereitstellen

als Gesundheitsakteur:in



klimasensible Beratung von Risikopatient:innen und deren Angehörigen



Risikopatient:innen in kühleren Morgen- oder Abendstunden einbestellen



Trinkmengenbeschränkungen und Arzneimitteldosierungen anpassen



Mitarbeitende schulen

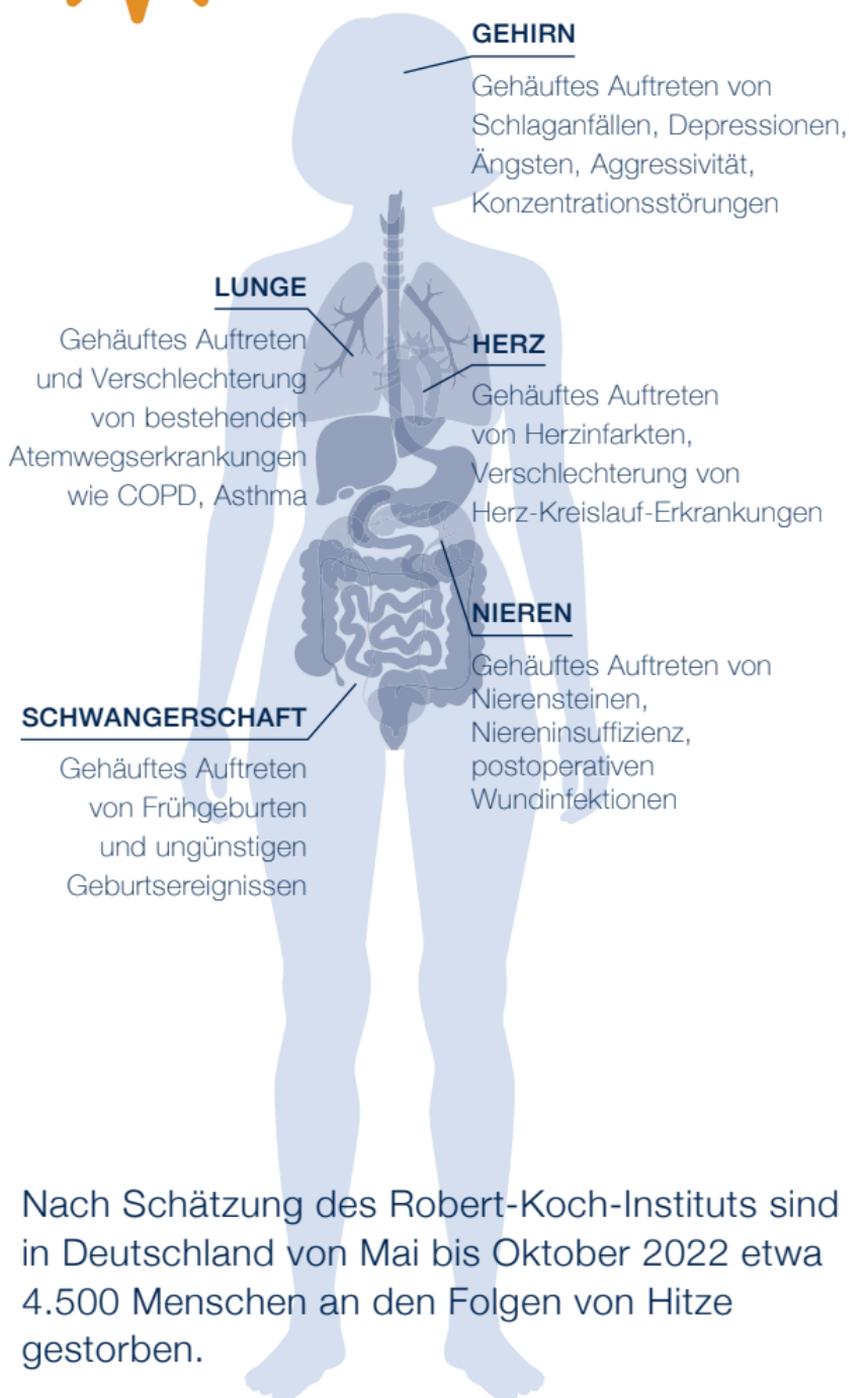


Informationsmaterial auslegen



auf Symptome der Dehydratation achten

HITZEBEDINGTE GESUNDHEITSFOLGEN



Nach Schätzung des Robert-Koch-Instituts sind in Deutschland von Mai bis Oktober 2022 etwa 4.500 Menschen an den Folgen von Hitze gestorben.

WEITERFÜHRENDES INFORMATIONSMATERIAL

WHO

<https://apps.who.int/iris/handle>

Deutscher Wetterdienst

<https://www.dwd.de>

BZgA

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de>

Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin

<https://hitzeschutz-berlin.de>

KLUG Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

<https://www.klimawandel-gesundheit.de>

Klinikum der Universität München

<http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/bildungsmodule-mfa/Materialien-Hitze-Gesundheit/index.html>

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Landeshauptstadt Potsdam

Der Oberbürgermeister

Öffentlicher Gesundheitsdienst

Friedrich-Ebert-Straße 79/81

14469 Potsdam