

# MERKBLATT HITZESCHUTZ



**PRAXIS UNTERBILK**  
SUITBERTUSSTR. 1  
40223 DÜSSELDORF

TEL. 0211 397 666  
post@praxis-unterbilk.de  
www.praxis-unterbilk.de

## Verhalten an Hitzetagen

1. Genug Wasser trinken, denn bei Temperaturen >30 Grad beträgt der Bedarf schon bei leichter körperlicher Aktivität einen halben Liter pro Stunde.
2. Adäquate (luftige) Kleidung tragen
3. Leichte Speisen essen
4. An kühlen Orten aufhalten
5. Den Körper zusätzlich kühlen, z.B. ins Wasser gehen oder kalte Tücher auflegen.
6. Hitze in Innenräumen reduzieren, Verdunkeln von Räumen, Lüften nur nachts und morgens, Elektrogeräte mit Wärmebildung nicht verwenden.
7. Fächer, Ventilator oder Klimaanlage verwenden

## Denken Sie auch an Mitbürger

8. Risikopersonen ansprechen und in kühle Bereiche bringen. Gefährdet sind vor allem Ältere, Ärmere und Alleinlebende, Bewohner von Dachgeschosswohnungen, mit engen Wohnverhältnissen, und ohne Ausweichmöglichkeiten in kühle Bereiche (kein Balkon oder Garten).

## Vorbeugung (an kühlen Tagen vorbereiten)

9. Körperlich fit bleiben durch Herz-Kreislauf-Training
10. Plan für leichte Speisen erstellen. Was kann ich während einer Hitzewelle gut vertragen und vorab einkaufen?
11. Ausweichorte identifizieren. Welche Orte kann ich in heißen Stunden zur Abkühlung aufsuchen, z.B. Parks, kühle öffentliche Gebäude, Kellerräume, Schwimmbäder. Wie komme ich hin?
12. Hitze-kritische Medikamente mit dem Arzt vorab besprechen, damit keine Fehler passieren und damit bei Hitze kurzfristig und selbstständig reagiert werden kann. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Blutdruckmedikamente, Entwässerungstabletten u.a.
13. Bauliche Veränderungen prüfen, z.B. Wand- und Dachisolierung, Einbau von Ventilatoren oder Klimaanlage v.a. in Einrichtungen für Risikopatienten.
14. Notfallnummern bereitlegen, z.B. von Rettungsdienst, Freunden und Familie
15. Trinkplan und Wasser zur Erinnerung bereiterstellen, insbesondere für Personen, die von selbst wenig trinken

## Wo gibt es weitere Informationen?

Deutscher Wetterdienst (DWD), Hitzewarnungen und Tipps, auch als App (im App-Store) oder per Newsletter ([www.dwd.de/newsletter](http://www.dwd.de/newsletter))

Stadt Düsseldorf, Umweltamt

<https://www.duesseldorf.de/umweltamt/aktuell/detailseite/newsdetail/infos-und-tipps-zum-umgang-mit-hitze-1>

**Bleiben Sie gesund! Ihr Team Praxis Unterbilk**