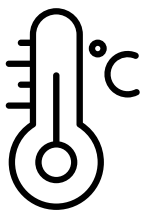


TIPPS FÜR MENSCHEN AB 65 JAHREN BEI HITZE

Bei extremer Hitze sind ältere Menschen schon alleine daher gefährdet, weil die Wahrnehmung der Hitze eingeschränkt ist, z.B. wenig Durst. Ältere Menschen, die alleine leben und Probleme mit ihrer Mobilität haben, sind besonders gefährdet, da sie auf die Unterstützung anderer angewiesen sind. Auch eine Wohnung im Dachgeschoss oder eine Wohnung mit Südlage, die nur schlecht schattiert werden kann und keine Rückzugsmöglichkeiten bietet, wie z.B. einen kühlen Keller, kann für ältere Menschen bei extremer Hitze ein Nachteil sein. Zudem können gesundheitliche Vorbelastungen, wie Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislaufsystems, Diabetes und Übergewicht ein zusätzliches Risiko darstellen.

Nachfolgend die wichtigsten Verhaltensempfehlungen auf einen Blick:



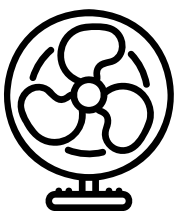
Raumtemperatur und Körpertemperatur messen.



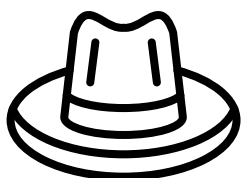
Medikamentenplan von Hausarzt kontrollieren lassen.



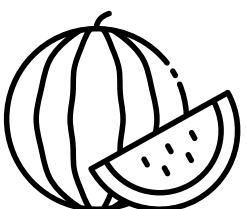
**Viel Trinken & Mineralien aufnehmen.
Ggf. Flüssigkeit durch Nahrung aufnehmen.**



Kühle Orte aufsuchen Aktivitäten nur früh morgens oder spät abends.



Luftige Kleidung und Kopfbedeckung in der Sonne tragen oder Schirm.



Leichte Kost essen und Kochen auf den Abend verschieben.



Hitzewarnung abonnieren oder auf Warnungen in Radio und Fernsehen achten.

