

# EMPFEHLUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UND ELTERN

Bei Verdacht auf einen Hitzschlag mit hinzukommenden Symptomen wie Fieber, heiße, rote, trockene Haut und starken Kopfschmerzen handelt es sich um einen medizinischen Notfall. Hier sollte umgehend die **Nummer 112** gewählt werden.

## Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz:

- Täglich UV-Index checken für notwendige Maßnahmen
- Auf angepasste Kleidung und Sonnenschutz achten
  - Schuhe, die den Fußrücken bedecken
  - Leichte, helle Kleidung (z. B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
  - Sonnenbrille und Kopfbedeckung im Freien
- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden
- Auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achten
  - Getränke sollten nicht zu kühl sein
  - Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
  - Leichte Kost bevorzugen (fettreiche, deftige Speisen möglichst vermeiden)
- Abkühlung ermöglichen: Hände, Arme, Nacken oder Stirn zwischendurch mit Wasser kühlen, z. B. mit feuchten Tüchern

## Hitzebedingte Symptome erkennen und handeln:

Typische Anzeichen von Hitzestress sind:

- Starkes Schwitzen, kühle Haut, gerötetes Gesicht, trockene Lippen durch Flüssigkeitsmangel
- Kopfschmerzen, Übelkeit, Unruhe, Ohrengeräusche

Treten diese Symptome auf, sollte der Körper schnellstmöglich abgekühlt werden:

- Person in eine kühle Umgebung bringen
- Hände, Arme, Nacken oder Stirn mit feuchten Tüchern kühlen
- Person schluckweise zu trinken geben

