



## Hitzebedingte Beschwerden:

- Kopfschmerzen
- Muskelschmerzen oder -krämpfe
- starke Gesichtsrötung oder -röte
- kalte, feuchte Haut
  
- gerötete, trockene Haut
- Appetitlosigkeit bis Übelkeit, Erbrechen
- schneller Puls, Blutdruckabfall
- schnelle aber schwache Atmung
  
- steifer Nacken
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- starker Durst
- Erschöpfungsgefühl
  
- Schwindel und Abgeschlagenheit
- plötzliche Verwirrtheit, Unruhe
- Bewusstseinsveränderungen

### Im Notfall kontaktieren Sie:

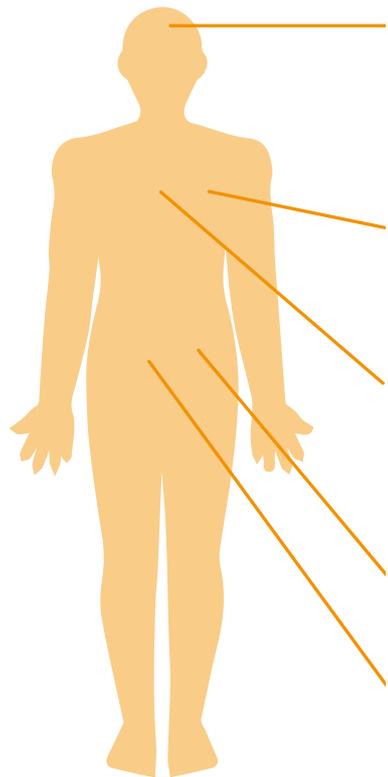
Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin, den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117 oder in dringenden Fällen den Rettungsdienst 112.

## Was können wir bei Hitze für unsere Gesundheit tun?

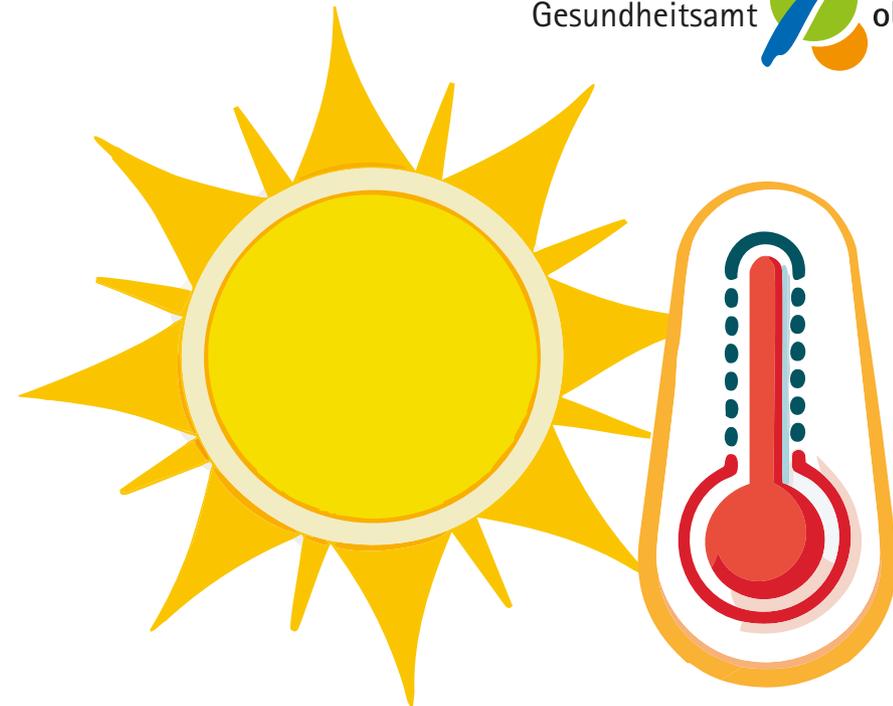
- ausreichend trinken: 2 bis 3 Liter Wasser, Tee, Saftschorle
- leichte Kost zu sich nehmen wie Obst oder Gemüse
- die Haut abkühlen mit Wasser und feuchten Umschlägen
- kühle Fußbäder nehmen
- luftige, leichte, helle Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- besonders in den Mittagsstunden kühle Räume aufsuchen
- am Tage die Fenster verschatten
- am Morgen, Abend und in der Nacht lüften
- körperliche Anstrengungen besonders mittags vermeiden
- Spaziergänge oder Aufenthalte unter schattenspendenden Bäumen und am Wasser
- gegebenenfalls Sonnencreme nutzen
- falls Sie Medikamente nehmen:
  - den Medikationsplan mit dem behandelnden Arzt anpassen, wenn Sie bestimmte Medikamente bei Hitze schlechter vertragen
  - Aufbewahrung unter 25°C



# Auswirkungen der Hitze auf unseren Körper:



- auf das Gehirn:
  - Schlaganfall, Depressionen, Ängste, Aggressivität, Konzentrationsstörungen
- auf das Herz:
  - Herzinfarkt, Verschlechterung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- auf die Lunge:
  - Verschlechterung bestehender Atemwegserkrankungen wie Asthma
- auf die Nieren:
  - Nierensteine, Nierenversagen
- bei Schwangerschaft:
  - Gefahr einer Frühgeburt



## Der Hitze trotzen

ist für uns besonders wichtig, denn durch Hitze

- wird unser Körper belastet
- entstehen Gesundheitsrisiken
- kann ein verringertes Durstgefühl die ausreichende Aufnahme von Wasser vermindern. Dadurch verliert unser Körper die Fähigkeit, sich durch das Schwitzen selbst abzukühlen.

### Impressum

Landkreis Oberhavel  
Adolf-Dechert-Straße 1  
16515 Oranienburg  
Druck auf Recyclingpapier

### Kontakt

Gesundheitsamt  
gesundheitsamt@oberhavel.de  
03301 601-3751

