

1

Sonne meiden
von 11 bis 16 Uhr



2

Wohnraum kühlen
zeitig Fenster, Vorhänge,
Jalousien schließen,
um Hitze „auszusperren“



3

**Baumwoll-
kleidung tragen**
leicht, hell, locker



**2-3
Liter**

4

Mehr trinken, leichte Kost
Mineralwasser, Tee, Suppen,
frisches Obst und Gemüse
zuckerhaltige Getränke & Alkohol meiden



5

Körper abkühlen
z.B.: feuchtes Handtuch in den
Nacken legen, Gesicht mit Wasser
aus Sprühflasche besprühen



6

Nicht überanstrengen
entspannen, ruhen, leichte Aktivitäten



9

**Kühlende
Naturräume nutzen**
am Wasser, im Wald



8

Schattenplätze schaffen
Sonnenschirme, Sonnensegel
für Garten, Balkon, Terrasse



7

Sonnenschutz
Sonnencreme mit hohem Licht-
schutzfaktor, Hut, Sonnenbrille

9 Tipps FÜR HITZETAGE

FÜR DRAUßEN

Erste Hilfe bei Hitzschlag

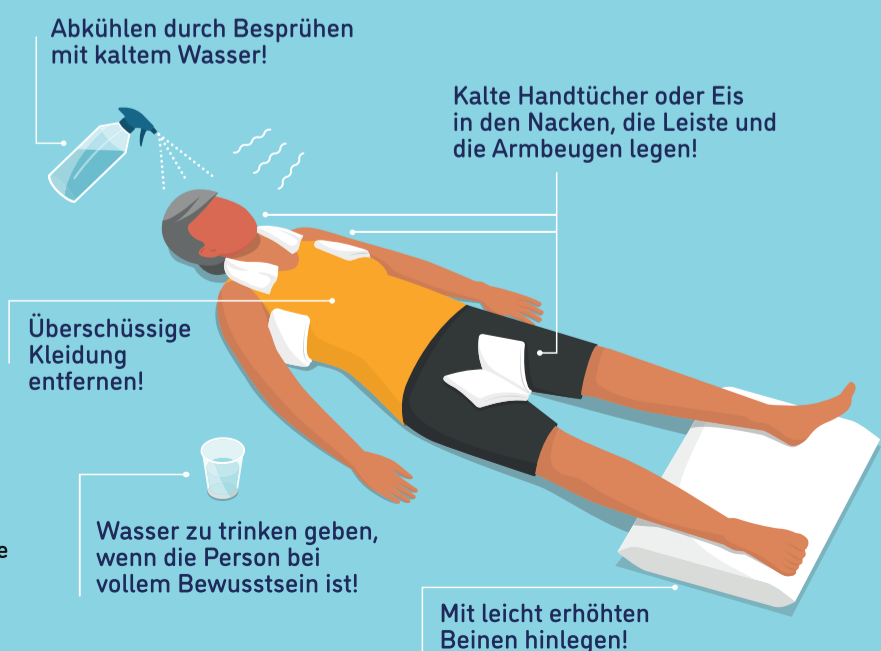
mögliche SYMPTOME

- Benommenheit, Schwindel
- Kopfschmerzen
- Fieber
- Kein Schwitzen
- Rote trockene Haut
- Schnelle Atmung
- Schneller Puls
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwäche od. Krämpfe
- Bewusstseinsstörung, Kreislaufprobleme

Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen

RETTUNG 144 anrufen

Gesamten Körper abkühlen



Eine Auswirkung des Klimawandels ist die Zunahme von Hitzetagen mit Temperaturen von mehr als 30°C. Im höheren Alter wirkt Hitze besonders belastend. Der natürliche Kühlungsmechanismus (Schwitzen) ist vermindert und das Durstgefühl nimmt ab.

LAND KÄRNTEN

ALPINE NATURE CAMPUS

klima+ energie fonds

KLAR!
Vorbereitet auf die Klimakrise

PFLEGE. NAH. VERSORGUNG. KÄRNTEN

9 Tipps für Hitzetage wurde von KLAR! Nationalparkgemeinden Oberes Mölltal in Zusammenarbeit mit Umweltmediziner Dr. med. Hans-Peter Hutter entwickelt.

KLAR!
Nationalparkgemeinden Oberes Mölltal
GROSSKIRCHHEIM | MÖRTSCHACH | WINKLERN
www.alpine-nature-campus.com/klar-region