

# Extreme Hitze: Was ist zu tun? – Handlungsempfehlungen für die Bevölkerung



## 1. Körper und Gesundheit schützen

- Trinken Sie ausreichend — mindestens 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag.
  - Vermeiden Sie Alkohol und zuckerhaltige Getränke.
  - Tragen Sie luftige, helle Kleidung und eine Kopfbedeckung im Freien.
- 

## 2. Wohnung kühl halten

- Lüften Sie in den frühen Morgen- und späten Abendstunden.
  - Tagsüber Fenster und Rolläden schließen.
  - Elektrische Geräte sparsam nutzen, um zusätzliche Hitze zu vermeiden.
- 

## 3. Aktivitäten anpassen

- Anstrengungen und Sport in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen.
  - Körperliche Belastungen in der Mittagshitze (11–17 Uhr) vermeiden.
  - Häufig Pausen im Schatten einlegen.
- 

## 4. Besondere Vorsicht für Risikogruppen

- Achten Sie auf ältere Menschen, Kinder, Kranke und Haustiere.
  - Sorgen Sie für ausreichend Flüssigkeitszufuhr bei Hilfsbedürftigen.
  - Halten Sie regelmäßig Kontakt zu alleinlebenden Angehörigen oder Nachbarn.
- 

## 5. Sonnenschutz beachten

- Benutzen Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.
  - Schützen Sie Augen durch Sonnenbrillen.
  - Direkte Sonneneinstrahlung, besonders für Babys und Kleinkinder, vermeiden.
- 

## 6. Verhalten bei Hitzefällen

- Symptome wie Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen oder Verwirrtheit ernst nehmen.
  - Bei Verdacht auf Hitzschlag sofort den Notruf (112) wählen.
  - Erste Hilfe leisten: Betroffene in den Schatten bringen, mit Wasser abkühlen.
- 

## Wichtige Telefonnummern im Notfall:

- Polizei: 110
- Feuerwehr / Rettungsdienst: 112
- Bürgertelefon Stadt Dülmen: 02594 / 12-777