

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



1. Wohnung warmhalten

- Heizungen regelmäßig überprüfen.
 - Türen und Fenster dicht schließen, um Wärmeverluste zu vermeiden.
 - Bei Heizungsstörungen sofort den Fachbetrieb oder Vermieter informieren.
-

2. Richtig kleiden

- Tragen Sie mehrere Schichten warmer, trockener Kleidung.
 - Handschuhe, Mütze und Schal sind unverzichtbar — über 40% der Körperwärme geht über Kopf und Hals verloren.
 - Nasse Kleidung sofort wechseln, um Unterkühlung zu vermeiden.
-

3. Bewegung anpassen

- Bei Eiskälte körperliche Anstrengung im Freien reduzieren.
 - Pausen in warmen, windgeschützten Orten einlegen.
 - Vorsicht auf glatten Wegen: Rutschgefahr!
-

4. Gefährdete Menschen schützen

- Achten Sie auf ältere Menschen, Kinder, Kranke und wohnungslose Personen.
 - Bieten Sie Unterstützung an: Einkaufshilfen, Heizmöglichkeiten, warme Getränke.
 - Bei Verdacht auf Unterkühlung oder Erfrierungen sofort ärztliche Hilfe verständigen.
-

5. Wasserleitungen schützen

- Wasserleitungen in unbeheizten Bereichen vor Frost schützen.
 - Bei längeren Abwesenheiten: Wasser abdrehen und Leitungen entleeren.
 - Risse und Frostschäden frühzeitig melden!
-

6. Verhalten bei Notfällen

- Unterkühlung, Erfrierungen und Kohlenmonoxid Vergiftung sind lebensgefährlich!
 - Bei Verdacht: Sofort Notruf 112 wählen.
 - Räume gut belüften, wenn Heizgeräte ohne Abzug verwendet werden.
-

Wichtige Telefonnummern im Notfall:

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