

NEWSLETTER Nr. 4 | Juni 2016

Hitzewellen und Gesundheit

Neue Informationsmaterialien zum Thema Schutz bei Hitzewellen

Sehr geehrte Damen und Herren

Der Sommer ist doch noch gekommen! Die nächsten Hitzetage kommen bestimmt. Im vierten Newsletter des Projekts „Effekt von Hitzeperioden auf die Sterblichkeit und mögliche Adaptionsmassnahmen“ möchten wir Sie auf die neuen Flyer und Plakate zum Thema Schutz bei Hitzewellen vom Bundesamt für Gesundheit und vom Bundesamt für Umwelt aufmerksam machen. Wir haben Ihnen zudem eine Liste mit Links zu Webseiten mit weiteren Informationen zum Thema Prävention von negativen Gesundheitsauswirkungen von Hitze zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer.

Mit freundlichen Grüssen

Martina Ragettli und Martin Rössli

Weblink zum Projekt

Effekt von Hitzeperioden auf die Sterblichkeit und mögliche Adaptionsmassnahmen
<http://www.swisstph.ch/de/hitzewellen>

Kontakt

Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut (Swiss TPH), Socinstrasse 57, 4002 Basel
Martina Ragettli, Martina.Ragettli@unibas.ch, Tel: 061 284 87 29

Neue Informationsmaterialien zum Thema Schutz bei Hitzewellen

Hohe Temperaturen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Dabei kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt werden. Es ist wichtig, dass sich vor allem ältere Menschen, (chronisch) kranke Personen, Kleinkinder und Schwangere vor Hitze schützen. Alleinstehende ältere sowie pflegebedürftige Personen benötigen während heissen Tagen vermehrt Aufmerksamkeit.

Das Bundesamt für Gesundheit hat zusammen mit dem Bundesamt für Umwelt neue Flyer und Plakate mit Verhaltensempfehlungen für Hitzetage herausgegeben (siehe Anhang). Die Informationsmaterialien für ältere Menschen und Pflegebedürftige sowie Gesundheitsfachpersonen wurden inhaltlich und gestalterisch überarbeitet und aktualisiert. Die Dokumente können ab sofort in drei Landessprachen unter www.hitzewelle.ch (DE), www.canicule.ch (FR) und www.canicola.ch (IT) als PDF heruntergeladen werden oder beim Bundesamt für Bauten und Logistik kostenlos bestellt werden:

Bundesamt für Bauten und Logistik BBL
3003 Bern
Tel.: 058 465 50 00
E-Mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Weitere Informationen zum Thema Gesundheitsschutz bei Hitze

[Bundesamt für Gesundheit](#)

Hintergrundinformationen und Faktenblätter zum Thema Hitze und Gesundheit für verschiedene Bevölkerungsgruppen.

[MeteoSchweiz](#)

Informationen zur aktuellen Wettersituation, Verhaltensregeln vor und nach einer Hitzewelle, Informationen zu Hitzewarnungen.

[MeteoSchweiz-App](#)

Die MeteoSchweiz-App bietet Wetterprognosen, aktuelle Messwerte und Warnungen vor allfälligen Hitzewellen.

[Bundesamt für Bevölkerungsschutz](#)

Gefährdungsdossier „Hitzewelle“ der nationalen Gefährdungsanalyse.

[SUVA](#)

Verhaltensempfehlungen und Informationen zum Thema Arbeiten bei Hitze für Arbeitsgeber und Arbeitnehmende.

[World Health Organization Europe](#)

Informationen zur Prävention von negativen Gesundheitsauswirkungen von Hitze für verschiedene Zielgruppen (auf Englisch).

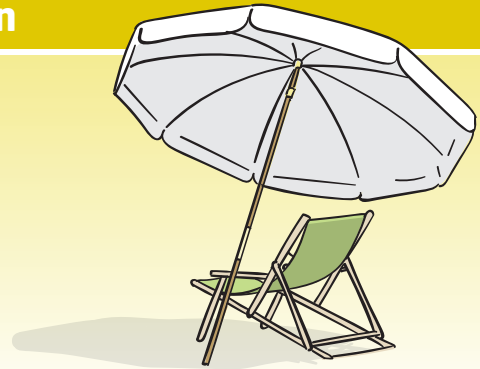
DREI GOLDENE REGELN FÜR HITZETAGE

Schutz bei Hitzewelle – für ältere Menschen und Pflegebedürftige

Hitzewellen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben und die körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere sind besonders gefährdet. Vor allem für ältere Menschen ist Hilfe wichtig: Die Sorge um die Gesundheit älterer Menschen während Hitzetagen geht alle an. Alleinstehende ältere Menschen und pflegebedürftige Personen benötigen unsere Aufmerksamkeit.

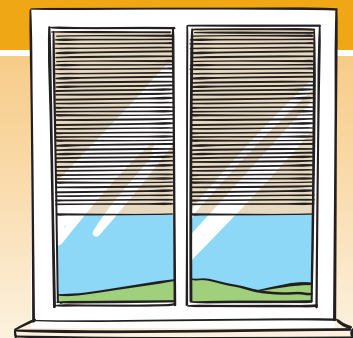
1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

- ➔ Die körperliche Aktivität während der heissesten Tageszeit möglichst beschränken und schattige Orte bevorzugen.



2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

- ➔ Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen)
- ➔ Nachts lüften
- ➔ Leichte Kleidung
- ➔ Körper kühlen mit Duschen, kalten Tüchern auf Stirn und Nacken, kalten Fuss- und Handbädern



3. Viel trinken – leicht essen

- ➔ Regelmässig trinken (mind. 1.5 l/Tag), auch ohne Durstgefühl
- ➔ Kalte, erfrischende Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte
- ➔ Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten



Mögliche Hitzefolgen

- Schwäche
- Verwirrtheit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall

Sofort handeln!

- Viel trinken
- Körper kühlen
- Arzt/Ärztin rufen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU

SCHUTZ BEI HITZEWELLE

Empfehlungen und Informationen für Fachpersonen

Hohe Temperaturen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Dabei kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt werden. Gewisse Personengruppen müssen sich besonders vor Hitze schützen, da sie eine schlechtere Wärmeregulation aufweisen, weniger schwitzen und ein vermindertes Durstgefühl haben. Dies macht sie anfällig für Hitzestress und kann ihr Herz-Kreislaufsystem beeinträchtigen. Auch die während Hitzeperioden meist erhöhte Ozonkonzentration in der Luft kann gesundheitliche Beschwerden wie Augenbrennen und Atemwegssymptome verursachen. **Zu den Risikogruppen zählen insbesondere ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere.**

WICHTIGE VERHALTENSREGELN



- ➔ **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Mind. 1.5 Liter pro Tag, falls nicht anders verordnet. Aber: Keine alkoholischen oder stark gezuckerten Getränke.



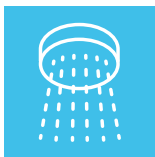
- ➔ **Körperliche Anstrengungen beschränken:** Während der heissesten Tageszeit anstrengende Tätigkeiten möglichst vermeiden und schattige Orte bevorzugen.



- ➔ **Leichte Kleidung**



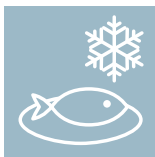
- ➔ **Räume kühlen:** Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen), nachts Fenster öffnen und lüften. Bei Bedarf Ventilator oder Kühlung einschalten.



- ➔ **Körper abkühlen:** Kühl duschen oder baden. Kalte, feuchte Tücher aufgelegt auf Stirn und Nacken erfrischen den ganzen Körper. Kalte Arm- und Wadenwickel sowie Fuss- und Handbäder kühlen und senken die Körpertemperatur. Wichtig ist dabei, die **Körpertemperatur regelmässig zu überwachen.**



- ➔ **Kalte, erfrischende Speisen:** Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte weisen einen hohen Wassergehalt auf und erfrischen. Zudem ist auf eine ausreichende Versorgung mit Salz zu achten.



- ➔ **Verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank aufbewahren**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU

MÖGLICHE SYMPTOME BEI HITZESTRESS

- ↻ Hohe Körpertemperatur
- ↻ Schwäche und Müdigkeit
- ↻ Muskelkrämpfe
- ↻ Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- ↻ Schlafstörungen
- ↻ Erhöhter Puls
- ↻ Kopfschmerzen
- ↻ Trockener Mund
- ↻ Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

SOFORT HANDELN!

- ↻ Betroffene Person auf ein Bett legen, Körper mit feuchten Tüchern kühlen
- ↻ Falls die Person bei Bewusstsein ist, frisches Wasser zu trinken geben
- ↻ Falls diese Massnahmen nicht erfolgreich sind, unverzüglich eine Ärztin oder einen Arzt rufen

VORBEREITUNG AUF EINE HITZEPERIODE

Angehörige von allein lebenden, älteren Menschen können sich auf Hitzeperioden vorbereiten:

- ↻ Tägliche Telefonate, Besuche und Hilfe von Nachbarn organisieren
- ↻ Bei Bedarf Betreuungsmöglichkeit durch Hilfsdienste während Hitzewellen abklären
- ↻ Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicherstellen
- ↻ Gut lesbare Liste mit den Telefonnummern von Ansprechpersonen und einer Ärztin oder einem Arzt neben das Telefon der betagten Person legen

Altersheime/Spitäler

- ↻ Überwachungsplan frühzeitig erstellen
- ↻ Speziell gefährdete Risikopatientinnen und -patienten identifizieren und die dafür zuständigen Pflegefachpersonen bestimmen
- ↻ Organisationsabläufe für Notfälle präzisieren
- ↻ Betreuung auch in der Ferienzeit sicherstellen
- ↻ Personen, bei denen im Zusammenhang mit hohen Ozonkonzentrationen wiederholt Beschwerden auftreten, sollten eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, um die Ursache der Symptome genau abzuklären.

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG

im Rahmen der Informationsaktivitäten «Schutz bei Hitzewelle»
von Bundesamt für Gesundheit BAG und Bundesamt für Umwelt BAFU,
www.hitzewelle.ch, © 2016
Vertrieb: www.bundespublikationen.admin.ch
BBL- Bestellnummer: 311.302.d



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU