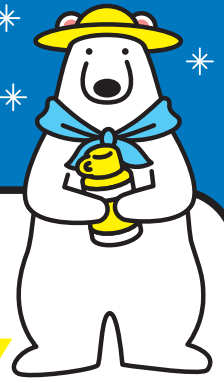
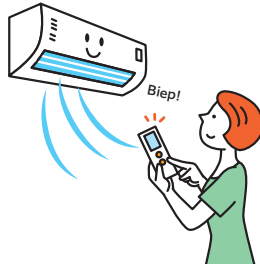


Zur Vorbeugung von Hitzschlag



Hitze vermeiden!

❄️ Temperaturregulierung anhand von Ventilatoren oder Klimaanlage



❄️ Verwendung von Sonnenschutzvorhängen und Sudare (traditionelle japanische Jalousien), Besprengen von Asphalt mit Wasser



❄️ Beim Verlassen des Hauses Verwenden eines Sonnenschirms oder einer Kopfbedeckung



❄️ Bei schönem Wetter im Schatten aufhalten, regelmäßig Pausen einlegen



❄️ Luftdurchlässige, saugfähige und schnelltrocknende Kleidung tragen



❄️ Körper mit Kühlpads, Eis, kalten Tüchern usw. kühlen



! An Tagen, wo ein „Hitzschlag-Alarm“ ausgegeben wird, so gut als möglich nicht nach draußen gehen und Hitze meiden

Regelmäßig Wasser zuführen!

❄️ Sowohl beim Aufenthalt innerhalb von Gebäuden sowie im Freien auf regelmäßige Flüssigkeits- und Salzzufuhr achten



● Webseite mit Informationen und Unterlagen zur Vorbeugung von Hitzschlag

Informationen und Unterlagen zur Vorbeugung von Hitzschlag



Zugriff auch vom Smartphone

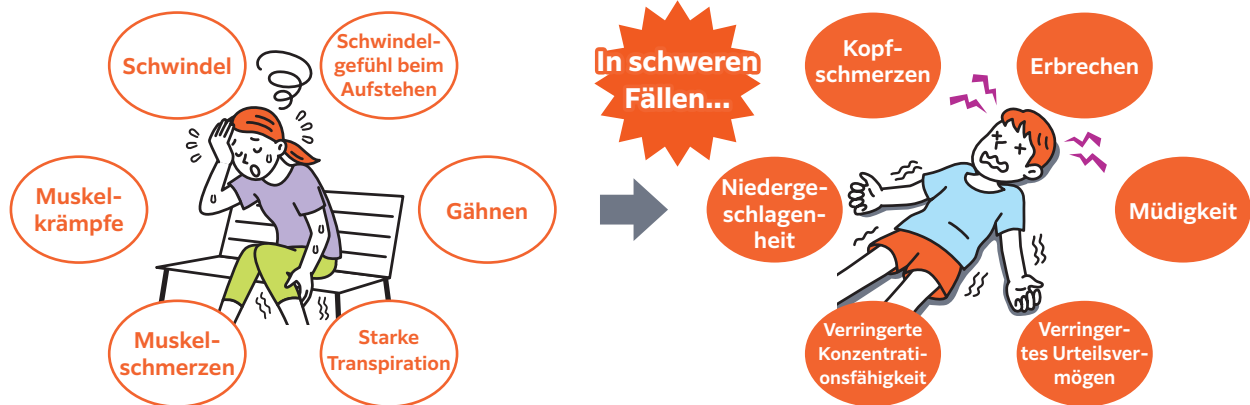


https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

Ein „Hitzschlag“ wird durch langen Aufenthalt in heißen und feuchten Umgebungen verursacht. Er entsteht indem das Wasser- und Salzgleichgewicht des Körpers zunehmend gestört und die Regulation der Körpertemperatur beeinträchtigt wird, wodurch sich die Hitze im Körper aufstaut. Ein Hitzschlag kann nicht nur im Freien, sondern auch bei Aufenthalt in Gebäuden oder bereits bei geringer Anstrengung auftreten. Er kann unter Umständen zur Einlieferung ins Krankenhaus oder sogar zum Tod führen.

Beugen Sie einem Hitzschlag vor, indem Sie sich mit richtigen Informationen versorgen und indem Sie auf Veränderungen Ihres Körpers und auf Ihre Umgebung achten.

Symptome eines Hitzschlags



Wenn nach Leistung von Erster Hilfe keine Besserung eintritt, sollte ein Arzt/eine Ärztin konsultiert werden.



Wenn Sie bei einer Person einen Hitzschlag vermuten (wichtige Ersthilfemaßnahmen)



Bringen Sie die Person an einen kühlen Ort, z.B. in einen mit Klimaanlage gekühlten Raum oder an einen luftigen, schattigen Platz



Die Kleidung lockern, den Körper kühlen (besonders im Nacken, unter den Achseln, in der Leiste usw.)



Wasser, Salzhaltiges, WHO-Trinklösung* usw. zuführen

*eine wässrige Lösung aus Traubenzucker und Kochsalz



Hinweis!

Wenn die betroffene Person nicht eigenständig Wasser trinken kann oder bewusstlos ist, rufen Sie bitte unverzüglich einen Krankenwagen!



Achtung

Hitzewahrnehmung ist individuell verschieden

Es hängt davon ab, wie die körperliche Verfassung an diesem Tag ist oder inwiefern der Körper an Hitze gewöhnt ist. Achten Sie auf Veränderungen Ihrer körperlichen Verfassung

Vermeidung von Hitzschlag im Inneren von Gebäuden!

Auch wenn Sie keine Hitze verspüren, sollten Sie die Zimmer- und Außentemperatur messen und mit Ventilatoren und Klimaanlage die Temperatur anpassen.

Insbesondere bei älteren Menschen, Kindern, und Menschen mit Behinderung ist Vorsicht geboten!

Etwa die Hälfte der Hitzschlag-Patienten ist 65 Jahre oder älter. Mit dem Alter nehmen die Sinnesfunktionen gegenüber Hitze und Wasserverlust und die Wärmeregulation des Körpers nach, so dass bei älteren Menschen besondere Vorsicht geboten ist. Bei Kindern wiederum ist die Regulation der Körpertemperatur noch nicht vollends ausgereift, so dass besonders achtgegeben werden muss.

Regelmäßig Wasser zuführen!



Ministerium für Gesundheit, Arbeit und Soziales

ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare