

## Schutz vor Hitzschlag & Schutz vor COVID-19-Infektion

# „Neue Lebensweise“ für Ihre Gesundheit!

Die „Neue Lebensweise“ ist ein Alltagsverhalten, das die drei Grundsätze zum Schutz vor einer Infektion mit dem Corona-virus, d. h. 1) Abstand halten, 2) Maske tragen, 3) Händewaschen sowie die „3-Ms (Meidung von Menschenansammlungen, Meidung enger Kontakte, Meidung geschlossener Räume)“ einbezieht.

### Vorsicht Das Tragen der Maske erhöht das Risiko eines Hitzschlags

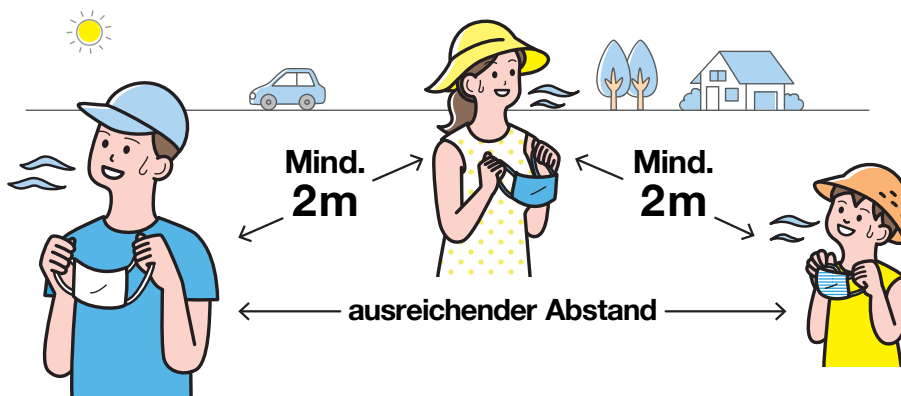
Beim Tragen der Maske kann sich Hitze stauen und die Regulierung der Körpertemperatur verschlechtern, was zu einer unbemerkten Dehydrierung führt.

Meiden Sie die Hitze und trinken Sie ausreichend Wasser zum „Schutz vor Hitzschlag“ und halten Sie sich gleichzeitig an die „Neue Lebensweise“ durch das Tragen einer Maske, Lüften usw.



## Zum Schutz vor einem Hitzschlag Maske abnehmen

Maßnahmen zum Schutz vor einer Virusinfektion nicht vergessen!



Im Freien  
bei mind. 2m Abstand  
(ausreichendem Abstand)  
voneinander

### Beim Tragen der Maske



Vermeiden Sie anstrengende sportliche Betätigungen

Nehmen Sie regelmäßig Wasser zu sich,  
auch wenn Sie nicht durstig sind.



Beachten Sie dies insbesondere bei hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit.

Informationen zur COVID-19-Infektion:

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

Detaillierte Informationen zum Hitzschlag:

<https://www.wbgt.env.go.jp>



Umweltministerium



Ministerium für  
Gesundheit,  
Arbeit und Soziales



## Meiden Sie die Hitze

- **Luftige Kleidung, Sonnenschirm oder Kopfbedeckung**
- Bei Unwohlsein, begeben Sie sich sofort an einen **kühlen Ort**.
- Gibt es keinen kühlen Innenraum, halten Sie sich im **Schatten** auf.

## Nehmen Sie regelmäßig Wasser zu sich, auch wenn Sie nicht durstig sind.

- Ca. **1.2 L/Tag**

Stündlich 1 Glas  
Vor und nach dem Baden, morgens nach dem Aufstehen zunächst Wasser zuführen.

2.5x500 ml PET-Flaschen  
Ca. 6 Gläser

- Nehmen Sie **Salzhaltiges** zu sich, wenn Sie stark schwitzen.

## Lüften Sie regelmäßig, auch bei laufender Klimaanlage

(Die Klimaanlage muss nicht abgeschaltet werden).

**Vorsicht** Bei in Haushalten verwendeten **Klimaanlagen zirkuliert nur die Raumluft, ohne dass ein Luftaustausch erfolgt.**

- Öffnen Sie an **2 Stellen**, z. B. Fenster und Türe
- Kombinieren Sie die Verwendung von **Ventilator und Lüftung**
- Nach dem Lüften die Temperatur der Klimaanlage **regelmäßig neu einstellen**

## Gewöhnen Sie Ihren Körper an die Hitze und achten Sie täglich auf Ihren Gesundheitszustand

Treiben Sie bereits zu Beginn der heißen Saison **im angemessenen Rahmen Sport** (täglich ca. 30 Min. „leichtes Anstrengungsniveau“ bei „leichter Hitze“), um Ihren Körper an die Hitze zu gewöhnen

Vergessen Sie nicht Wasser zu trinken!

- **Überprüfen Sie regelmäßig**, z. B. morgens, **Ihre Körpertemperatur und Ihren Gesundheitszustand**
- Überanstrengen Sie sich nicht bei Unwohlsein, sondern **ruhen Sie sich zu Hause aus.**

# Wissenswert: Wichtige Informationen zum Hitzschlag

**Wurde eine Hitzschlag-Warnung ausgegeben, sind Maßnahmen zu ergreifen, um einen Hitzschlag vorzubeugen!**

Sportliche Betätigungen sind grundsätzlich einzustellen. Möglichst nicht im Freien aufhalten, sondern in kühlen Innenräumen.

### Anteil der Todesfälle durch Hitzschlag nach Altersgruppen

15-44 Jahre	2.3%
45-64 Jahre	15.6%
65-79 Jahre	32.4%
80 Jahre und älter	49.3%
5-14 Jahre	0.0%
0-4 Jahre	0.2%
Nicht spezifiziert	0.2%

Quelle: „Anzahl der Todesfälle durch Hitzschlag, Bevölkerungsstatistik 2019“ MHLW

**Von den Todesfällen durch Hitzschlag sind ca. 80 % ältere Menschen.**

Etwa die Hälfte sind 80 Jahre oder älter, aber auch die jüngeren Generationen müssen aufpassen.

### Anteil der Hitzschlag-Patienten nach Altersgruppen und Geschehensort

Altersgruppe	Geschehensort	
	Innerräume	Sonstiges
65 Jahre und älter	Im Freien	Zu Hause
40-64 Jahre	Während der Arbeit	In öffentlichen Einrichtungen
19-39 Jahre	In Schulen	Während sportlicher Aktivitäten
7-18 Jahre	In Schulen	Während sportlicher Aktivitäten
0-6 Jahre	Innerräume	Sonstiges

Quelle: „Zunahme von Hitzschlag-Patienten anhand von Rettungstransportdaten“ National Institute of Environmental Studies, 2009

**Hitzschläge bei älteren Menschen treten in mind. der Hälfte der Fälle zu Hause auf.**

Ältere Menschen sollten ihre Wohnräume kühl halten und jüngere Generationen sollten bei Arbeiten im Freien oder beim Sport vorsichtig sein.

**Bitte beachten Sie, dass ältere Menschen, Kinder und Menschen mit Behinderungen besonders gefährdet sind.**  
Bitte sprechen Sie Personen in Ihrem Umfeld aktiv an.