

## KONTAKT

Weitere Informationen zu Hitze und Hitzeschutz finden Sie unter:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>



Ihre Ansprechpartner:



Landkreis Hildesheim  
Gesundheitsamt  
Ludolfingerstraße 2  
31137 Hildesheim  
(05121) 309 - 7541

Herausgeber:



Stadt Hildesheim

Stadt Hildesheim  
Fachbereich Bauaufsicht,  
Umwelt und Klimaschutz  
Klimaschutzmanagement  
Markt 3

31134 Hildesheim

## ESSEN UND TRINKEN

Trinken Sie ausreichend, an heißen Tagen 2-3 Liter über den Tag verteilt. Stellen Sie sich morgens bereits Ihre Getränke bereit. So haben Sie die Mengen immer im Blick.

Leicht gekühlte Getränke wie Wasser, Fruchtschorlen oder Tee sind optimal an Hitzetagen.

Nutzen Sie unterwegs kostenfreie Trinkwasserstellen: [www.refill.de](http://www.refill.de) oder füllen Sie am Trinkwasserbrunnen in der Scheelenstraße/Ecke Rathausstraße Ihre Flasche auf.

Verzichten Sie möglichst auf Alkohol und übermäßigen Konsum von koffeinhaltigen Getränken.

Essen Sie leichte Kost wie Obst, Gemüse oder Milchprodukte. Verzichten Sie auf fettige und schwerverdauliche Speisen.

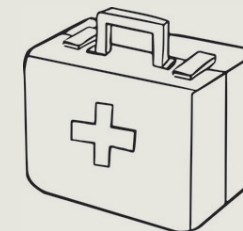


## BESONDERE BEACHTUNG

**Bei chronischen Erkrankungen oder regelmäßiger Einnahme von Medikamenten gilt besondere Vorsicht:**

Fragen Sie ihren Hausarzt nach individuellen Empfehlungen für heiße Tage:

- Welche Trinkmenge ist für Sie zu beachten?
- Sollte die Dosierung der Medikamente angepasst werden oder ist mit Nebenwirkungen zu rechnen?
- Auch zur richtigen Lagerung Ihrer Medikamente können Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder Ihre Apotheke wichtige Hinweise geben.
- Bei Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit kontaktieren Sie direkt Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117.
- Bei stärkeren Symptomen wie Erbrechen, Verwirrtheit, Bewusstseinsstrübung, Bewusstlosigkeit, Fieber o.ä. wählen Sie den **Notruf 112 und bringen Sie die Person an einen schattigen Ort.**



## HILDESHEIM BLEIB COOL!

### Informationen zu Hitze und Hitzeschutz



**HILDESHEIM**

## EINFACHE SPRACHE

### WICHTIG FÜR HEISSE TAGE:

- **Lassen Sie niemanden im heißen Auto zurück!**
- Hitzetage sind besonders gefährlich für: Babys, kleine Kinder, ältere oder kranke Menschen. **Kümmern Sie sich um andere. Bieten Sie Ihre Hilfe an.**
- Sie fühlen sich unwohl oder **krank**? Sie nehmen **Medikamente**? Rufen Sie Ihre **Hausarztpraxis** oder die 116 117 (Patientenservice) an. Im **Notfall** wählen Sie die **112**.

### TIPPS:

- **Lüften** Sie morgens und abends.
- Halten Sie sich tagsüber im **Schatten** auf.
- Tragen Sie leichte, helle **Kleidung** und eine **Bedeckung für den Kopf**.
- Benutzen Sie **Sonnencreme**.
- Machen Sie mittags und nachmittags keinen **Sport** draußen.
- **Trinken** Sie ausreichend.
- **Essen** Sie leichtes Essen.

## ALLGEMEINES

Wir genießen den Sommer mit seinen langen, warmen Tagen. Die Anzahl der Hitzetage nimmt durch den Klimawandel jedoch stetig zu.

Waren es im Zeitraum von 1960 bis 1990 durchschnittlich 4 Hitzetage pro Jahr, hat sich die durchschnittliche Anzahl inzwischen verdoppelt. An Hitzetagen steigt das Thermometer über 30°C, was für den Körper gefährlich werden kann.

Insbesondere Schwangere, Kleinkinder und Babys, ältere Menschen, chronisch Kranke und Menschen ohne Obdach sind gefährdet.

In diesem Flyer finden Sie Tipps und Anregungen, wie Sie gut durch die heißen Tage kommen und was im Notfall zu tun ist.



## VERHALTEN AN HITZETAGEN

### **Sperren Sie die Hitze aus:**

Lüften Sie früh morgens und spät abends Ihre Wohnung und schließen Sie anschließend Fenster, Vorhänge und Jalousien/Rollläden.

Übersteigt die Innentemperatur die Außentemperatur oder ist die Luft in Ihrer Wohnung stickig, sollten Sie auch tagsüber Ihre Wohnung gut lüften.

### **Heizt sich Ihre Wohnung stark auf**

(z.B. im Dachgeschoss), suchen Sie kühlere Umgebungen wie Parkanlagen oder Kirchen auf.

### **Tragen Sie leichte und helle Bekleidung.**

Denken Sie an Sonnenmilch, Sonnenbrille und Kopfbedeckung. Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und halten Sie sich möglichst im Schatten auf.

### **Vermeiden Sie Anstrengung zwischen 11 Uhr und 18 Uhr.**

Einkäufe oder Sport sollten Sie in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden legen.

### **Lassen Sie keine Personen oder Tiere im Auto zurück.**

Es besteht **Lebensgefahr!**

### **Informieren Sie sich rechtzeitig über das Wetter in TV, Radio, Internet oder mit einer Wetter-App**

## BABYS UND KLEINKINDER

### **Babys und Kleinkinder sind besonders gefährdet.**

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genug trinkt.
- Vermeiden Sie den Aufenthalt im Freien zwischen 10 Uhr und 18 Uhr
- Nutzen Sie Sonnenschutzmittel und sonnen-gerechte Kleidung



Auch für ältere oder chronisch kranke Menschen können Hitzetage gefährlich werden.

Kühle Fußbäder, das Befeuchten von Gesicht und Armen mit einer Sprühflasche oder kühle Wickel schaffen Linderung.

Kontakt halten ist jetzt wichtig. Besuchen Sie Ihre Verwandten, Freunde und Nachbarn oder rufen Sie an.

Kümmern Sie sich um Ihre Mitmenschen und bieten Sie Ihre Hilfe an.