

## Allgemeine Warnzeichen von Hitzeerkrankungen

- Erhöhtes Durstempfinden und trockener Mund
- Appetitlosigkeit
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, Kreislaufbeschwerden
- Unruhe, Schlafstörungen
- Erhöhte Körpertemperatur, starkes Schwitzen
- Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und Erbrechen
- Verwirrtheit, Aufmerksamkeitsstörung

## Erste Hilfe bei Hitzebeschwerden

1. Betroffene Person in den Schatten oder einen kühlen Raum bringen.
2. Beengende Kleidung öffnen oder entfernen.
3. Wasser oder Getränke wie Saft oder Tee anbieten – nur wenn die Person bei Bewusstsein ist.
4. Mit kühlen, jedoch nicht eiskalten Umschlägen Arme und Beine bedecken.
5. Erkennen Sie Benommenheit und es tritt über längere Zeit keine Besserung ein, verständigen Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder wählen Sie 1450.
6. Bewusstlose Person in die stabile Seitenlage bringen – Notruf wählen!

 **Rettung Notruf: 144**  
**Notruf für Gehörlose: DEC112 App**

## Notrufnummern

<b>Rettung Notruf</b>	<b>144</b>
<b>Gesundheitshotline</b>	<b>1450</b>
<b>Ärztenuotruf</b>	<b>141</b>
<b>Hitzetelefon</b>	<b>0800 880 800</b>



**Weitere Informationen unter:**  
[www.ktn.gv.at](http://www.ktn.gv.at) > Themen A - Z >  
Gesundheit > Umweltmedizin >  
Hitzeschutzplan Kärnten

**Bewahren Sie einen kühlen Kopf in den heißen Phasen und achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen!**

Herausgeber: Amt der Kärntner Landesregierung, Abt.5 – Gesundheit und Pflege, Mießtaler Straße 1, 9020 Klagenfurt a. W.; Hersteller: Druckerei Ploder OG, 9330 Althofen; Stand: Mai 2025;  
Foto: shutterstock.com – ©koya979

# ALLGEMEINER RATGEBER ZUM HITZESCHUTZ



 **EINE  
GRAD-  
WANDERUNG**

# WICHTIGE MASSNAHMEN

## Persönlich

### – **Ausreichend und regelmäßig trinken:**

Um Ihren Flüssigkeitsbedarf optimal zu decken, empfiehlt es sich, Ihre täglich benötigten Getränke bereits am Morgen griffbereit zu platzieren. Geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie verdünnte Obstsäfte.

Getränke sollten lauwarm oder leicht gekühlt, nicht aber eiskalt sein.



**Vermeiden Sie alkohol- und koffeinhaltige Getränke.**

### – **Leichte Ernährung:**

Achten Sie auf kalorienarme, leichte Kost mit hohem Wassergehalt wie Gemüse, Obst und fettarme Milchprodukte (z.B.: Gurken, Tomaten, Melone, Erdbeeren).



**Vermeiden Sie schwere, fettreiche oder scharfe Gerichte.**

### – **Schutz:**

Schützen Sie Haut und Körper vor übermäßiger Sonneneinstrahlung mit Sonnencreme, Sonnenhut und Sonnenbrille.

### – **Kleidung:**

Tragen Sie helle, weite, luftige Kleidung aus Baumwollstoffen oder Naturfasern.

### – **Kurzfristige Kühlung:**

Kühlen Sie Ihren Körper regelmäßig durch Duschen oder kalte Wickel ab.

### – **Sicherheit:**

Lassen Sie Säuglinge, Kleinkinder und Tiere nie im Auto zurück!

## Regelmäßige Medikamenteneinnahme

- Achten Sie auf die richtige Lagerung Ihrer Medikamente (max. 25 °C).
- Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme kann es hilfreich sein, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt vor der ersten Hitzeperiode zu konsultieren.

## Lebensmittelsicherheit

- Verderbliche Lebensmittel gekühlt lagern und die Kühlschranktemperatur regelmäßig kontrollieren (max. 4°C).
- Die Kühlkette beim Einkaufen einhalten.
- Zubereitete Speisen nicht warmhalten, sondern rasch abkühlen und gekühlt lagern.
- Obst und Gemüse regelmäßig auf Schadstellen kontrollieren und angeschimmelte Lebensmittel entsorgen.
- Offen gelagerte Lebensmittel abgedeckt lagern und täglich Müll entsorgen.

## Wohnraum

### – **Lüften:**

Nachts und frühmorgens alle Fenster zur Abkühlung des Wohnbereichs öffnen.

### – **Außensonnenschutz:**

Markisen oder Sonnensegel helfen vor der Hitze zu schützen.

### – **Innenbeschattung:**

Jalousien oder Vorhänge, um die Sonneneinstrahlung zu reduzieren.

- Hitzebelastung drinnen verringern durch Abschalten von Licht und elektrischen Geräten, nicht jedoch den Kühlschrank!

## Soziales Umfeld

Halten Sie **regelmäßigen Kontakt** mit Menschen die besonders schutzbedürftig sind. Wenn direkte Begegnungen nicht möglich sind, ziehen Sie die Unterstützung einer sozialen Einrichtung in Betracht.



Im „Merkblatt - Notrufnummern und Kontakte“ (Link auf der Rückseite) finden Sie wertvolle Informationen und Ansprechpartner, bei denen Besuche oder Hilfestellungen organisiert werden können, wenn nötig.