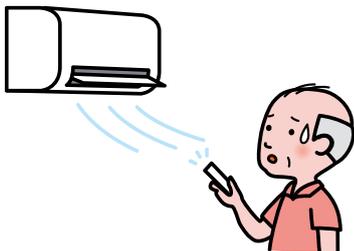


Zur Vorbeugung von Hitzschlag

Hitze vermeiden!

Temperaturregulierung anhand von Ventilatoren oder Klimaanlage



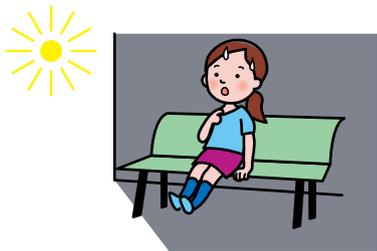
Verwendung von Sonnenschutzvorhängen und Sudare (traditionelle japanische Jalousien), Besprengen von Asphalt mit Wasser



Beim Ausgehen einen Sonnenschirm verwenden und eine Kopfbedeckung tragen



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 Flüssigkeitszufuhr achten



Was ist ein Hitzschlag?

Ein Hitzschlag bezeichnet einen Zustand, in dem der Körper in Umgebungen mit hoher Luftfeuchte und Hitze seine Temperatur nicht mehr ausreichend durch Schwitzen regulieren kann und es zu einem Hitzestau kommt. Ein Hitzschlag kann nicht nur im Freien, sondern auch bei Aufenthalt in Gebäuden oder bereits bei geringer Anstrengung auftreten. Er kann unter Umständen 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.

Webseite mit Informationen und Unterlagen zur Vorbeugung von Hitzschlag

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

Ministry of Health, Labor and Welfare
Vorbeugung von Hitzschlag



Auch für Smartphone geeignet



Symptome eines Hitzschlags

- Schwindel
- Schwindelgefühl beim Aufstehen
- Gähnen



- Starke Transpiration
- Muskelschmerzen
- Muskelkrämpfe

In schweren Fällen...

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Erschöpfung



- Verringeres Urteilsvermögen
- Verringerte Konzentrationsfähigkeit
- Niedergeschlagenheit

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, am Beinansatz usw.)



Gabe von Rehydrierungslösung*



* Die orale Aufnahme großer Mengen an Rehydrierungslösung auf einmal kann zu einer Überversorgung mit Natrium führen. Wenn Sie zum Zweck der Behandlung eines Nieren- oder Herzleidens eine ärztliche Empfehlung zur Flüssigkeitsaufnahme erhalten haben, so befolgen Sie bitte diese Empfehlung.

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

Hitzwahrnehmung 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 einer Klimaanlage oder dergleichen die Temperatur anpassen.

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

Mit dem Alter schwächen die Sinnesfunktionen gegenüber Hitze und Wasserverlust und die Wärmeregulation des Körpers ab, so dass bei älteren Menschen besondere Vorsicht geboten ist. Bei Kindern ist die Regulation der Körpertemperatur noch nicht vollends ausgereift, so dass besonders achtgegeben werden muss. Auch einige Personen mit Behinderung können von einer mangelnden Regulierung der Körpertemperatur oder fehlendem Durstgefühl betroffen sein. Hierauf sollten ihre Betreuung und Personen in der Umgebung achten.