

Durch den Klimawandel treten häufiger schwere Hitzewellen auf. Aufgrund der damit einhergehenden gesundheitlichen Belastungen für die Bevölkerung wurde für die Steiermark ein Hitzeschutzplan erarbeitet und ein Hitzewarnsystem eingeführt. Unter [Hitzeschutzplan Steiermark](#) finden Sie Informationen/ Weblinks zum Thema Hitze und den damit einhergehenden gesundheitlichen Belastungen sowie geeignete Maßnahmen bei



Hitzewellen & Tropentagen/-nächten

Nicht nur ältere Menschen, chronisch Kranke, behinderte Menschen und Kinder sind besonders betroffen. Auch für die restliche Bevölkerung wird hitzeangepasstes Verhalten sinnvoll sein.

- ! Trinken Sie mindestens 2 bis 3 Liter pro Tag – am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte.
- ! **Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.
- ! Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung, Sonnenbrillen und kühlen Sie Ihren Körper.
- ! Suchen Sie kühle Räume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien.
- ! Lüften Sie Wohnung und Büroräume nachtsüber bzw. in den frühen Morgenstunden.

Warnzeichen Hitzestress:

starkes Schwitzen, Leistungsverlust, Schwindel
Herzklopfen, Atmungsprobleme, Kopfschmerz,
trockene Haut, Muskelkrämpfe, Erbrechen, Durchfall

Sonnenstich und Hitzestau:

heftige Kopfschmerzen bis hin zum Bewusstseinsverlust

▶ **Hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken**

Hitzeschlag und Hitzeschock:

lebensbedrohlich bei Körpertemperaturen über 40°C,
Delirium bis hin zum Koma

▶ **Notruf 144 bzw. Ärztin/ Arzt verständigen**

Hitzewetter Steiermark



[Prognose Steiermark](#)



Anmeldung



hitzewarnungen@stmk.gv.at





Gesundheitliche Belastungen durch **Hitze**

Hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit führen zu starker Wärmebelastung des menschlichen Organismus. Durch den Klimawandel treten ausgeprägte Hitzewellen immer häufiger auf. Diese **Risikopersonen** und Gruppen sind hier maßgeblich betroffen:

- **Ältere Menschen über 65** Jahren
- Menschen mit **physischen** (Herz-Kreislauf-, Lungen-, Nierenerkrankungen, Diabetes, etc.) und
- **psychischen Vorerkrankungen** (Demenz, Alzheimer, Depressionen, etc.)
- Menschen, welche durch **Medikation** oder den Missbrauch bewusstseinsverändernder Substanzen beeinträchtigt sind bzw. ein **Selbstfürsorgedefizit** aufweisen.
- Menschen, welche unter **erschwertem sozioökonomischen** Bedingungen leben müssen (obdachlose Frauen/ Männer, Personen in Wohnungen mit schlechter Bausubstanz, alleinstehende ältere Menschen, etc.).
- **Babys, Kleinkinder** und **Schwangere**
- Frauen/ Männer in Berufen des Baugewerbes, Dachdecker und Spengler, (insbesondere Arbeitsplätze, welche Schutzausrüstung voraussetzen), ...



Erste Warnzeichen bei **Hitzestress**

- erhöhte Körpertemperatur, starkes Schwitzen, trockener Mund
- Herzklopfen, erschwertes Atmen, Kreislaufstörungen
- pulsierender Kopfschmerz, Verwirrtheit, Schwindel
- trockene Haut, Muskelkrämpfe, Leistungsverlust
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Sonnenstich und Hitzestau

Zu lange direkte Sonneneinstrahlung kann heftige Kopfschmerzen bewirken und zum Bewusstseinsverlust führen.

- ! **im Schatten hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken**
(nur bei Bewusstsein) – falls keine Besserung eintritt
> **Notruf 144 bzw. Ärztin/Arzt verständigen**

Hitzeschlag bzw. Hitzeschock

Körpertemperaturen über 40 °C sind lebensbedrohlich und können zu Kreislaufkollaps, Störungen des Zentralnervensystems, Bewusstseinstäubung, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit und Koma führen.

- ! **Notruf 144 bzw. Ärztin/ Arzt verständigen**
- hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken



Allgemeines Verhalten & Sofortmaßnahmen



Trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter pro Tag, am besten Mineralwasser und Fruchtsäfte, die nicht zu kalt sind. **Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.



Essen Sie bevorzugt leicht verdauliche und fettarme Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt wie Salate, Obst und Gemüse.



Tragen Sie lockere Kleidung und kühlen Sie Handgelenke bzw. den Körper gelegentlich mit Wasser bzw. kühlen Duschen.



Verwenden Sie Kopfbedeckung, Sonnenschutzcreme und Sonnenbrillen bei längeren Aufenthalten unter freiem Himmel.



Suchen Sie kühle Räumlichkeiten oder Grünräume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien.



Lüften Sie Wohnung und Büro nachtsüber bzw. in den frühen Morgenstunden und lassen Sie die Fenster tagsüber geschlossen.

Was ist bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel)
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva, Schlafmittel
- alle die Aufmerksamkeit einschränkende Substanzen
- Betarezeptorenblocker (Blutdruck senkende Substanzen)
- Lagern Sie Medikamente bis maximal 25 °C.
- Weitere Informationen finden Sie im [Merkblatt Pflegeeinrichtungen](#)

Kontaktieren Sie Ihre(n) behandelnde(n) Ärztin/ Arzt

Gesundheitstelefon 1450



Maßnahmen im Sinne der Infektionsprävention

Bei der Verminderung von gesundheitlichen Belastungen während Hitzewellen durch geeignete Maßnahmen sind insbesondere auch Empfehlungen im Sinne der Infektionsprävention (vor allem in den entsprechenden Einrichtungen) zu bedenken.

- Halten Sie alle allgemeinen Regeln zur Infektionsprävention ein.
- In Räumen sollten Aerosol aufwirbelnde Maßnahmen wie Ventilatoren, deaktiviert werden, wenn zusätzlich zu infektiösen KlientInnen anderweitige Personen im Raum sind.
- Achten Sie auf ausreichende **Frischluftzufuhr** – am besten in den frühen **Morgenstunden** – gut gelüftete Räume verringern die Infektionsgefahr.
- Bei der **Verwendung von Klimaanlage** ist der Raum herunter zu kühlen und dann die Klimaanlage auszuschalten. Falls die Raumtemperatur dadurch nicht effektiv gesenkt bleibt, kann die Klimaanlage auf niedriger Stufe bei ausgeschaltetem Entfeuchtungsmodus eingeschaltet bleiben.

Anmeldung Hitzewarn-Newsletter:

Hitzewarnungen@stmk.gv.at

