# Schutz bei Hitze

## Informationen für Gesundheitsfachpersonen

Nutzen Sie zur Sensibilisierung von vulnerablen Personen sowie Angehörigen/Bezugspersonen den Hitze-Flyer «Drei goldene Regeln für Hitzetage» des BAG. **Kostenlos zu bestellen unter: www.hitzewelle.ch**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

**Heisse Tage sind heute häufiger und heisser als früher. Sie werden aufgrund des Klimawandels zunehmen. Hitze kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität haben. Auch die meist erhöhte Ozonkonzentration in der Luft während Hitzeperioden ist ungesund.**

**Personen mit folgenden Risikofaktoren sind an heissen Tagen besonders gefährdet. Treffen mehrere Faktoren zu, erhöht sich das Risiko.**

- höheres Alter, insbesondere über 75 Jahre
- tiefes Alter, Kleinkinder und Säuglinge
- Schwangerschaft
- akute und/oder chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungen- und Atemwegserkrankungen, Nierenerkrankungen, Diabetes, Übergewicht, neurologische und psychische Erkrankungen, Suchterkrankungen
- medikamentöse Behandlung, insbesondere mit entwässernden, blutdrucksenkenden Medikamenten oder Psychopharmaka
- alleinlebend und/oder hilfs-/pflegebedürftig
- geringe sozioökonomische Ressourcen z.B. bezüglich Bildung, Finanzen, Wohnsituation
- anstrengende körperliche Aktivitäten

**Achten Sie in Ihrem Berufsalltag (Alters- und Pflegeheim, Spital, Arztpraxis, Apotheke, Spitex etc.) auf folgende Aspekte und präventive Massnahmen:**

- Vorausschauend handeln: Wetterprognosen beachten und intern über Hitzewarnungen informieren.
- Personen mit besonders hohem Risiko identifizieren (allenfalls frühzeitig eine Liste der Betroffenen anfertigen), proaktiv Kontakt aufnehmen, die zuständigen Gesundheitsfachpersonen informieren bzw. bestimmen. Betreuung während Ferienzeit regeln.
- Verhaltensempfehlungen bei vulnerablen Personen im Gespräch einbringen, z.B. Hitze-Flyer des BAG auflegen oder abgeben.
- Medikamente mit spezialisierter Fachperson auf Wechselwirkungen prüfen und Dosierung allenfalls anpassen. Medikamente können die physiologische Hitzeanpassung beeinflussen. Dies betrifft u.a. Medikamente, die anticholinerg wirken, die Thermoregulation und/oder das zentrale Nervensystem und/oder die Wahrnehmung und das Verhalten beeinflussen, eine Gefässverengung fördern oder die Herzleistung verringern, den Wasser- und Elektrolythaushalt verändern oder Nebenwirkungen auslösen können, welche bei Hitze Probleme bereiten.
  Zudem können hohe Temperaturen und direktes Sonnenlicht die Qualität und Wirksamkeit von Medikamenten verändern. Auf ordnungsgemässe Lagerung von Medikamenten achten.
- Bei Bedarf präventive Massnahmen (siehe rechts, z.B. Kühlung von Innenräumen) im Betrieb umsetzen.
- Gesprächszeiten für Patientinnen und Patienten mit Risikofaktoren auf den frühen Morgen oder späten Abend legen oder einen Hausbesuch oder ein Gespräch online/per Telefon anbieten.
- Auf körperlich anstrengende therapeutische oder diagnostische Massnahmen an heissen Tagen verzichten.

**Denken Sie als Fachperson an Angehörige/Bezugspersonen. Sie sind eine wichtige Unterstützung für (alleinlebende) Personen mit Risikofaktoren – auch an heissen Tagen. Empfehlen Sie Angehörigen/Bezugspersonen:**

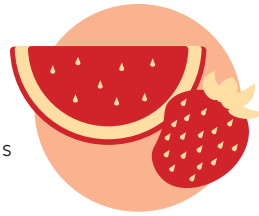
- Tägliche Telefonate, Besuche und Hilfe organisieren (allenfalls von Nachbarn).
- Bei Bedarf im Sommer Betreuungsmöglichkeit durch Hilfsdienste abklären.
- Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sowie die Aufbewahrung von verderblichen Nahrungsmitteln im Kühlschrank sicherstellen.
- Gut lesbare Liste mit Telefonnummern von Ansprechpersonen und/oder einer Gesundheitsfachperson gut sichtbar bereitlegen und/oder auf dem Handy speichern.
- Verhaltensempfehlungen bei Hitze gut sichtbar bereitlegen, z.B. Hitze-Flyer des BAG.

## Achten Sie im Umgang mit vulnerablen Personen auf folgende Aspekte und informieren Sie sie über präventive Massnahmen.

### Trinken

Schwitzen führt zu Wasser- und Mineralverlust.

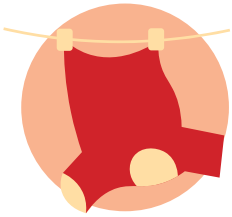
- Mind. 1,5 l pro Tag trinken oder ein Glas pro Stunde, auch ohne Durstgefühl. Wenn nötig Trinktagebuch oder -plan erstellen. Getränke einfach zugänglich bereitstellen.
- Idealerweise Leitungswasser trinken, kann mit Obst, Gemüse und Kräutern ergänzt werden. Ansonsten Mineralwasser, verdünnte Apfelschorlen und Kräuter- oder Früchtetees. Alkoholhaltige Getränke meiden. Zucker- und koffeinhaltige Getränke reduzieren.
- Bei Herz- oder Nierenschwäche die Trinkmenge ärztlich abklären.



### Ernährung

Aufgrund der Wärmeregulation ist mehr Blut in der Peripherie und weniger im Verdauungstrakt. Die Verdauung stellt eine zusätzliche Belastung für den Kreislauf dar.

- Kleinere, leichtere und häufigere Mahlzeiten bzw. Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen.
- Empfohlen: stark wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten.
  Meiden: fett- und zuckerreiche, schwer verdauliche Nahrung.
- Bei Bedarf Ernährungsfachpersonen beiziehen. Bei älteren Personen Proteinaufnahme sicherstellen.
- Verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank aufbewahren.



### Kühlung des Körpers und Schutz der Haut

- Kühle Duschen oder Bäder, kühlende Lotionen, Kältepackungen, kühle Tücher auf Stirn und Nacken sowie Unterarme und Achseln. Kühle Fuss- und Handbäder.
- Auf leichte Kleidung und Bettwäsche achten.
- Draussen Sonne meiden. Schatten und kühle Orte aufsuchen (unter Bäumen, am Wasser). Bedeckende, luftige Kleider, Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen.
- Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Schutzfaktor (>=30), die vor UVB und UVA-Strahlen schützen, grosszügig und wiederholt auftragen.
- Für Beschattung der Aussenbereiche sorgen.

### Kühlung von Innenräumen

- Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten. Aussenliegende Verschattung (z.B. Fensterläden schliessen) ist effektiver als innenliegende (z.B. Vorhänge zuziehen).
- Spät abends, nachts und frühmorgens Fenster öffnen und lüften. Bei Bedarf punktuell auch tagsüber lüften: Ein leichter Luftzug kann Erleichterung verschaffen.
- Ventilatoren und Klimageräte zurückhaltend und sachgerecht einsetzen. Sie können für die Gesundheit auch nachteilig sein. Auf Energieeffizienz achten.
- Wenn sich nicht alle Räume gleich kühlen lassen: Sich im kühlsten Raum aufhalten.
- Bei Renovationen und Neubauten Massnahmen für ein hitzeangepasstes Gebäude umsetzen (Gebäudeorientierung, Planung von Glasflächen, Lüftungsmanagement, Begrünung von Aussenbereichen).

### Körperliche Aktivität

Bei Hitze versucht der Körper bereits im Ruhezustand die Körpertemperatur zu regulieren (Schwitzen, verringerter Blutdruck, erhöhter Puls). Körperliche Aktivität belastet den Kreislauf zusätzlich.

- Körperliche Aktivitäten in frühe Morgen- oder späte Abendstunden verschieben; Mittagssonne (11-15 Uhr) sowie hohe Lufttemperatur (15-17 Uhr) meiden.
- Vor, während und nach körperlicher Aktivität Wasser- und allenfalls Salzverlust ausgleichen (z.B. verdünnter Apfelsaft, Sportgetränke trinken).

# Hitzestress erkennen und handeln

## Mögliche Symptome bei Hitzestress

- Hohe Körpertemperatur, erhöhter Puls
- Schwäche und Müdigkeit
- Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- Schlafstörungen, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen
- Trockener Mund
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

## Sofort handeln!

- Betroffene Person hinlegen, Körper mit feuchten Tüchern kühlen
- Falls die Person bei Bewusstsein ist, Wasser zu trinken geben
- Falls diese Massnahmen nicht rasch zu einer Verbesserung führen, unverzüglich eine Ärztin oder einen Arzt oder 144 anrufen!

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

**Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG** im Rahmen der Informationsaktivitäten «Schutz bei Hitze» von Bundesamt für Gesundheit BAG und Bundesamt für Umwelt BAFU, www.hitzewelle.ch © 2024. Vertrieb: www.bundespublikationen.admin.ch
BBL- Bestellnummer: 311.302.d