



# GESUNDHEITSSCHUTZ IN DEN HEISSEN SOMMERMONATEN

## Besondere Risiken für alte und gebrechliche Menschen bei großer Wärme bzw. Hitze

- Ältere oder gebrechliche Menschen passen sich an höhere Außentemperaturen schwerer an.
- Alte Menschen haben weniger Durst. Auch durch Krankheit oder beim Vorliegen körperlicher oder geistiger Beeinträchtigungen kann das Durstgefühl herabgesetzt sein.
- Schwitzen verschafft dem Körper Abkühlung. Im Alter schwitzt man jedoch weniger, sodass der Wärmehaushalt schlechter reguliert werden kann.
- Auch durch Bettlägerigkeit oder bei Bewegungseinschränkungen ist die Wärmeabgabe in der Regel beeinträchtigt.

## Allgemeine Ratschläge zur Vorsorge gegen Hitzeschäden

- Vermeiden Sie direkte Sonneneinwirkung und den Aufenthalt im Freien während der besonders heißen Tagesphase. Halten Sie sich im Freien möglichst an schattigen Plätzen auf und tragen Sie eine Kopfbedeckung.
- Vermeiden Sie tagsüber körperliche Anstrengungen im Freien. Sportliche Betätigungen im Freien sollten nach Möglichkeit nur in den frühen Morgenstunden stattfinden.
- Tragen Sie leichte, möglichst luftige Kleidung, am besten in hellen Farben.
- Halten Sie Fenster- oder Rollläden über Tag möglichst geschlossen. Lüften Sie die Räume am frühen Morgen, spätabends oder nachts, um die Raumtemperatur möglichst niedrig zu halten.
- Auch Ventilatoren können Ihnen helfen, sich abzukühlen. Angenehm kann das Aufhängen feuchter Laken im Raum wirken.
- Denken Sie daran, dass künstliche Lichtquellen ebenfalls zur Erwärmung eines Raumes beitragen können.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche und am besten nur leichte Baumwolllaken zum Zudecken. Eine lauwarme Dusche vor dem Schlafengehen hilft Ihrem Körper, überschüssige Wärme abzugeben.

## Essen – Trinken – Arzneimittel

- Essen Sie möglichst mehrmals am Tag kleine Mahlzeiten mit leichter Kost - Viel Gemüse und wasserreiches Obst, wie Gurken, Tomaten oder Melonen.
- Salzen Sie Ihr Essen ausreichend.
- Trinken Sie möglichst keinen Alkohol und keine größeren Mengen an Getränken mit Koffein, zum Beispiel Kaffee.

- Wenn Sie keine Herz- oder Nierenerkrankungen haben: Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt täglich etwa 2 Liter natriumreiches Mineralwasser.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente immer mit Wasser und nicht mit Fruchtsäften ein.

## Tragen von FFP-Masken und medizinischem Mund-Nasen-Schutz

Das Tragen von medizinischem Mund-Nasen-Schutz und FFP-Masken ist wegen des erhöhten Atemwiderstandes anstrengend – besonders bei Hitze. Deswegen sollten Sie die FFP-Masken nur dann verwenden, wenn diese gemäß der Gefährdungsbeurteilung erforderlich sind.

Haben Sie eine Behinderung oder eine anderweitige gravierende Einschränkung (z. B. schweres Asthma), können Sie sich von der Maskenpflicht ärztlich befreien lassen. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, möglicherweise können Sie gemeinsam auf andere Weise den erforderlichen Arbeitsschutz sicherstellen.

Wechseln Sie einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz bzw. eine FFP-Maske sofort, sobald sie durchfeuchtet ist.

## Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt

- Bei manchen Krankheiten, zum Beispiel des Herzens oder der Nieren, dürfen Sie nicht zu viel trinken. Fragen Sie am besten Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, ob Sie vorsichtig bei der Flüssigkeitsaufnahme sein müssen und lassen Sie sich in diesem Fall einen Trinkplan erstellen.
- Besonders bei alten oder bettlägerigen Menschen empfiehlt es sich auch, regelmäßig die Körpertemperatur zu kontrollieren. Bei Temperaturen über 38° Celsius sollte in jedem Falle die Hausärztin oder der Hausarzt informiert werden.
- Rufen Sie sofort Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt an, wenn Sie an heißen Tagen neue gesundheitliche Probleme bekommen oder wenn Ihre bestehenden Beschwerden schlimmer werden.
- Wenn sich Ihr Gesundheitszustand plötzlich sehr stark verschlechtert, wenn Sie zum Beispiel Atemnot oder Schwindelgefühle haben, dann rufen Sie bitte sofort den Notruf, Telefon 112.

## Weitere Hinweise

Bei starker Sonneneinstrahlung kommt es im Sommer auch häufig zu erhöhten Ozonwerten. Sport sollte dann – wenn überhaupt – höchstens vormittags und am Abend betrieben werden.

Erhöhte Ozonwerte können bei Asthmatikern, Herz-Kreislauf-Kranken oder Allergikern die Beschwerden verstärken. Es können Reizungen der Atemwege sowie Reizungen der Augen auftreten.

Bei Ozonwerten ab 180 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft erfolgt eine Bevölkerungsinformation, ab 240 µg/m<sup>3</sup> über mehrere Stunden eine allgemeine Warnung der Bevölkerung durch die zuständigen Behörden.

Ministerium für Arbeit, Soziales,  
Transformation und Digitalisierung  
des Landes Rheinland-Pfalz  
Referat Öffentlichkeitsarbeit und Reden  
Bauhofstraße 9  
55116 Mainz  
[www.mastd.rlp.de](http://www.mastd.rlp.de)  
Mainz, Juni 2021