

Ein Arbeitsdokument für Sicherheitsvorsteher*innen aus dem Bevölkerungsschutzverband aargauSüd. Empfehlungen zum Schutz der Bevölkerung. (Quelle [BAG/Hitze](#))

Hohe Temperaturen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Dabei kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt werden. Gewisse Personengruppen müssen sich besonders vor Hitze schützen, da sie eine schlechtere Wärmeregulation aufweisen, weniger schwitzen und ein vermindertes Durstgefühl haben. Dies macht sie anfällig für Hitzestress und kann ihr Herz-Kreislaufsystem beeinträchtigen. Auch die während Hitzeperioden meist erhöhte Ozonkonzentration in der Luft kann gesundheitliche Beschwerden wie Augenbrennen und Atemwegssymptome verursachen. Zu den Risikogruppen zählen insbesondere ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere. Anweisungen des Bundes und des Kantons sind ebenfalls zu beachten.

Wichtige Verhaltensregeln:

	<p>Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Mind. 1.5 Liter pro Tag, auch ohne Durstgefühl. Aber: Keine <u>alkoholischen</u> oder stark <u>gezuckerten</u> Getränke.</p>
	<p>Körperliche Anstrengungen beschränken: Während der heissesten Tageszeit anstrengende Tätigkeiten möglichst vermeiden und schattige Orte bevorzugen.</p>
	<p>Kleidung anpassen: Der Situation angepasst, möglichst leichte Kleidung tragen.</p>
	<p>Räume kühlen: Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen), nachts Fenster öffnen und lüften. Bei Bedarf Ventilator oder Kühlung einschalten.</p>
	<p>Körper abkühlen: Kühl duschen oder baden. Kalte, feuchte Tücher aufgelegt auf Stirn und Nacken erfrischen den ganzen Körper. Kalte Arm- und Wadenwickel sowie Fuss- und Handbäder kühlen und senken die Körpertemperatur. Wichtig ist dabei, die Körpertemperatur regelmässig zu überwachen.</p>
	<p>Kalte, erfrischende Speisen: Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte weisen einen hohen Wassergehalt auf und erfrischen. Zudem ist auf eine ausreichende Versorgung mit Salz zu achten.</p>
	<p>Speise kühlen: Verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank aufbewahren.</p>

