



### **Wenn Sie sich plötzlich unwohl fühlen:**

Durch die große Hitze verlieren Sie viel Wasser und Mineralsalze. Falls diese Verluste nicht genügend ausgeglichen werden, kann es zu Gesundheitsproblemen kommen; erste Alarmzeichen sind:

- › Krämpfe in Armen, Beinen oder Bauch
- › bei Verschlechterung wird Ihnen schwindelig, Sie sind leicht benommen, fühlen sich schwach, leiden an Schlaflosigkeit

**Sie müssen sofort jede Beschäftigung einstellen, sich in eine kühle Umgebung begeben und Flüssigkeit zu sich nehmen. Falls die oben genannten Anzeichen nicht innerhalb einer Stunde verschwinden, rufen Sie sofort Ihren Hausarzt.**

**Für etwaige Fragen:  
Tél.: 247-85658**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

## **›Hitzewelle, Gefahr für die Gesundheit‹**

Der Sommer wird oft von einer großen Hitzewelle begleitet, die bei gefährdeten Personen schwerwiegende gesundheitliche Schäden verursachen kann.

Besonders gefährdet sind:

- › ältere Leute
- › Kleinkinder
- › Personen mit chronischen Erkrankungen wie Herzranke, Nierenranke, psychisch Erkrankte u.a.



Es ist daher besonders wichtig, während der Hitzeperiode auf einige Regeln zu achten.

## Hier unsere Empfehlungen:

### Vor Beginn der Hitzeperiode

- › prüfen Sie, ob die Fenster der Sonnenseite Ihrer Wohnung mit Fensterläden, Gardinen oder Rollos ausgestattet sind
- › überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit Ihres Kühlschranks
- › informieren Sie sich über etwaige gekühlte oder klimatisierte Räumlichkeiten in Ihrer Nähe
- › falls Sie eine chronische Erkrankung haben oder regelmäßig Medikamente einnehmen, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob Sie auf irgendetwas besonders achten müssen
- › falls Sie alleine zu Hause leben und möchten, dass bei großer Hitze jemand regelmäßig bei Ihnen vorbeischaut, schreiben Sie sich bei Ihrer Gemeinde auf die dafür vorgesehene Liste ein

### Wenn eine große Hitzewelle angekündigt wird, der Wetterdienst vom Flughafen Luxemburg etwa eine große Hitzewelle einige Tage im voraus ankündigt,

- › schalten Sie Ihr Radio ein: hier hören Sie die neuesten Wettervorhersagen und erhalten Ratschläge, wie Sie sich am besten vor den Folgen einer Hitzewelle schützen
- › überprüfen Sie Ihre Getränkereserven
- › melden Sie sich, wenn Sie alleine leben, bei Ihrer Gemeinde (falls dies noch nicht geschehen ist), so dass jemand täglich bei Ihnen vorbeischaut
- › lüften Sie Ihre Wohnung hauptsächlich nachts, wenn es am kühleren draussen ist

### Wenn die Hitzewelle über unsere Region hereingebrochen ist,



- › sollten Sie tagsüber, wenn die Aussentemperatur hoch ist, im Haus bleiben und sich in den kühleren Räumlichkeiten aufhalten (Kellerräume)



- › falls es in Ihrem Haus zu warm geworden ist, versuchen Sie wenigstens 2 bis 3 Stunden tagsüber in kühler, klimatisierter Umgebung zu verbringen (Einkaufszentrum, Kino, ...)

- › kühlen Sie sich durch duschen

- › schließen Sie Fensterläden, Gardinen oder Rollos der Fenster die der Sonnenseite ausgesetzt sind
- › halten Sie Fenster und Aussentüren so lange geschlossen wie die Aussentemperatur höher ist als die Temperatur im Innern Ihrer Wohnung; öffnen Sie die Fenster zum Lüften erst am späten Abend, nachts oder am frühen Morgen
- › falls Sie Ihr Haus verlassen müssen, bleiben Sie stets im Schatten, tragen Sie ganz leichte und helle Kleidung aus Leinen oder Baumwolle, halten Sie immer Ihren Kopf bedeckt
- › trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter, auch wenn Sie keinen Durst haben. Bevorzugen Sie Wasser, leicht gesüßte Getränke: zur Hälfte mit Wasser verdünnte Säfte, leicht gesüßter Kräutertee (1 Zucker/ Tasse), Gemüsebrühe. Vermeiden Sie Kaffee/Tee und Zucker/Koffein reichhaltige Getränke die eher entwässernd wirken.
- › essen Sie normal; falls Sie keinen Hunger haben, teilen Sie Ihre Mahlzeiten in kleine Portionen auf; essen Sie jeden Tag Obst, Rohkost und Gemüse somit wird der Mineralsalzverlust wieder ausgeglichen
- › falls Sie alleine wohnen, bitten Sie, dass jemand von Zeit zu Zeit bei Ihnen vorbeischaut