



## SICHERHEITSTIPP - SONDERAUSGABE



Enorme Hitzewelle im Burgenland:

### SO KOMMEN SIE SICHER DURCH HEISSE TAGE

Heiße Sommertage gehören mittlerweile auch in Österreich immer häufiger zum Alltag. Besonders in Ostösterreich können in den nächsten Tagen Temperaturen von über 35 °C den Körper stark belasten. Extreme Hitze ist kein bloßes Unbehagen – sie kann zu Kreislaufproblemen, Dehydrierung oder sogar lebensbedrohlichen Hitzeschäden führen.

#### Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Sie sich und Ihre Mitmenschen wirksam schützen:

- ✓ **Ausreichend trinken:** Trinken Sie regelmäßig Wasser oder ungesüßte Getränke – auch dann, wenn Sie noch keinen Durst verspüren. Erwachsene sollten an heißen Tagen je nach Belastung mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.
- ✓ **Direkte Sonne meiden:** Verlegen Sie körperliche Aktivitäten möglichst in die frühen Morgen- oder Abendstunden. Zwischen 11 und 17 Uhr sollte intensive Sonneneinstrahlung nach Möglichkeit vermieden werden.
- ✓ **Wohnräume kühl halten:** Lüften Sie in den kühleren Morgen- und Nachtstunden. Tagsüber Fenster geschlossen halten sowie Rollos, Vorhänge oder Jalousien schließen.
- ✓ **Leichte Kleidung tragen:** Helle, luftige Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen sowie eine Kopfbedeckung schützen vor Überhitzung. Vergessen Sie keinesfalls den Sonnenschutz für die Haut.
- ✓ **Auf gefährdete Personen achten:** Ältere Menschen, Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere sowie Personen mit chronischen Erkrankungen reagieren besonders empfindlich auf Hitze. Fragen Sie nach, ob Hilfe benötigt wird, und bieten Sie Unterstützung an.
- ✓ **Haustiere nicht vergessen:** Sorgen Sie für ausreichend Wasser und schattige Plätze. Spaziergänge sollten in die kühleren Tageszeiten verlegt werden.

#### Das sollten Sie vermeiden:

- ✗ **Kein Warten im Auto:** Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere im geparkten Auto zurück – auch nicht für wenige Minuten! Bereits nach kurzer Zeit können im Fahrzeuginneren lebensgefährliche Temperaturen entstehen.
- ✗ **Verzichten Sie auf Alkohol:** Alkohol belastet den Kreislauf zusätzlich und fördert den Flüssigkeitsverlust.
- ✗ **Keine schweren Mahlzeiten:** Bevorzugen Sie leichte, wasserreiche Speisen wie Obst, Gemüse oder Salate.
- ✗ **Warnzeichen nicht ignorieren:** Schwindel, starke Kopfschmerzen, Übelkeit, Verwirrtheit oder ungewöhnliche Erschöpfung können Anzeichen einer Überhitzung sein. Bringen Sie Betroffene sofort an einen kühlen Ort, geben Sie ihnen Wasser (wenn sie bei Bewusstsein sind) und verständigen Sie bei schweren Symptomen den Notruf 144.

**Bleiben Sie cool, achten Sie aufeinander und kommen Sie gut durch die heißen Tage!**




Weitere Sicherheitstipps erhalten Sie unter




7000 Eisenstadt, Hartlsteig 2

Tel.: 02682/63620

office@bzsv.at, www.bzsv.at

 zivilschutzverband-burgenland

 bevoelkerungsschutz.burgenland