

## Medizinische Hilfe

Für medizinische Hilfe wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt bzw. außerhalb der Sprechzeiten an den allgemeinärztlichen Notdienst unter 116 117.

Bei akuten Notfällen wählen Sie bitte den Notruf 112.

Weitere wichtige Informationen finden Sie auf der Homepage der Kreisverwaltung Kleve sowie den Seiten des Landesentrums für Gesundheit Nordrhein-Westfalen unter:



## Impressum

Kreis Kleve – Der Landrat  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Nassauerallee 15-23  
47533 Kleve

Telefon 02821 85-0  
E-Mail [info@kreis-kleve.de](mailto:info@kreis-kleve.de)

Bildnachweis  
Cover: © [jzsitoeroe] – stock.adobe.com  
Seite 3: © [SciePro] – stock.adobe.com

Stand: Juni 2023



## So schützen Sie sich effektiv gegen die Hitze und dessen gesundheitlichen Folgen:

- ✓ **Informieren Sie sich über lokale Hitze-warnungen**  
Bleiben Sie über lokale Hitzewarnungen und -hinweise informiert.
- ✓ **Halten Sie Ihre Räume kühl**  
Schließen Sie Fenster, Vorhänge und Rollläden während der heißesten Stunden des Tages, um die Hitze draußen zu halten. Verwenden Sie Ventilatoren oder Klimaanlage, falls vorhanden, um die Raumtemperatur angenehmer zu gestalten. Lüften Sie Ihre Wohnung früh morgens oder spät abends, wenn die Außentemperaturen kühler sind.
- ✓ **Trinken Sie ausreichend**  
Achten Sie darauf, regelmäßig Wasser zu trinken, um ausreichend hydriert zu bleiben. Versuchen Sie, täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser zu trinken, auch wenn Sie keinen Durst verspüren.
- ✓ **Kühlen Sie Ihren Körper**  
Nutzen Sie kühlende Maßnahmen wie das Tragen von feuchten Tüchern oder das Auftragen von kühlenden Sprays auf die Haut, um die Körpertemperatur zu regulieren.

- ✓ **Schützen Sie Ihre Haut**  
Tragen Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor und wiederholen Sie das Auftragen regelmäßig. Verwenden Sie auch leichte, langärmelige Kleidung sowie eine Kopfbedeckung, um Ihre Haut vor Sonnenbrand zu schützen.
- ✓ **Überwachen Sie Ihre Gesundheit**  
Achten Sie auf mögliche Symptome von Hitzebelastung wie Schwindel, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Krämpfe. Suchen Sie bei Auftreten solcher Symptome Ruhe, kühlen Sie sich ab und suchen Sie gegebenenfalls medizinische Hilfe auf.
- ✓ **Überprüfen Sie Ihre Medikamente**  
Lassen Sie Ihre Medikamente beim Haus- oder Facharzt überprüfen, um festzustellen, ob sie Wechselwirkungen mit Hitze haben können.
- ✓ **Reduzieren Sie körperliche Anstrengungen**  
Vermeiden Sie intensive körperliche Aktivitäten oder Sport während der heißesten Stunden des Tages. Falls nötig, planen Sie solche Aktivitäten in den kühleren Morgen- oder Abendstunden.
- ✓ **Achten Sie auf gefährdete Personen**  
Achten Sie auf ältere Menschen, Kinder und andere gefährdete Personen in Ihrem Umfeld.



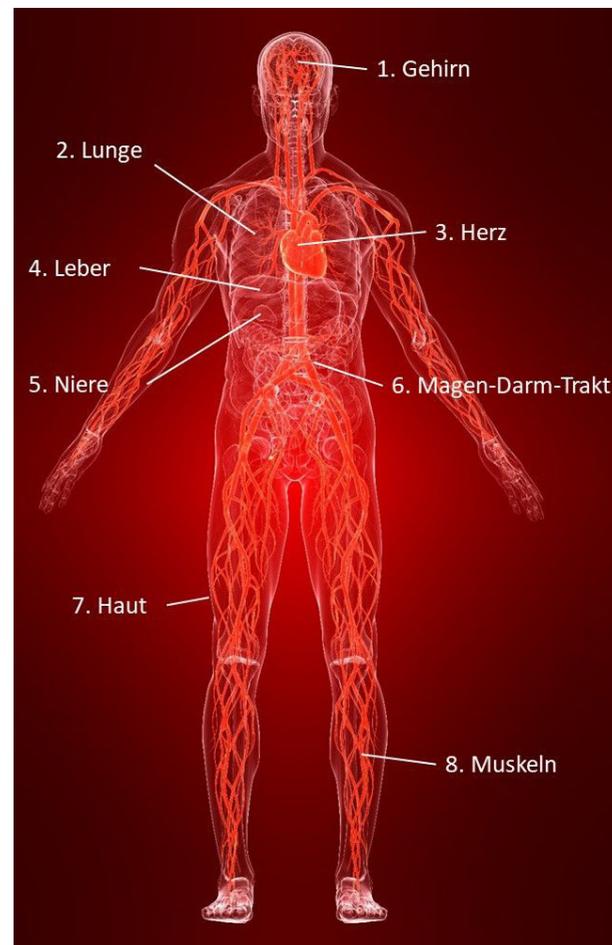
## Schützen Sie sich gegen die Hitze

## Das Klima im Wandel

Die Klimaentwicklung in Deutschland hat in den letzten Jahrzehnten erhebliche Veränderungen erfahren. Wie in vielen Teilen der Welt werden auch hierzulande die Auswirkungen des Klimawandels immer deutlicher spürbar. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Beobachtungen zeigen, dass sich das Klima in Deutschland im Laufe der Zeit weiter erwärmt und verändert.

Eine der offensichtlichsten Veränderungen ist die Erhöhung der Durchschnittstemperaturen. In den letzten Jahrzehnten sind die Sommer heißer geworden und Hitzewellen sind häufiger und intensiver aufgetreten. Diese Temperaturveränderungen haben Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen, der Umwelt und die Landwirtschaft.

Aus gegebenem Anlass möchte Ihnen die Abteilung Gesundheitsangelegenheiten des Kreises Kleve hilfreiche Informationen und Maßnahmen geben, um sich effektiv gegen die hohen Temperaturen, besonders in den Sommermonaten, zu schützen und gesundheitliche Auswirkungen auf den Körper zu vermeiden.



## Hitze und Gesundheitsfolgen

Hitze kann nicht nur eine unangenehme Empfindung sein, sondern auch erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Insbesondere bei extremer Hitze kann der Körper Schwierigkeiten haben, seine Temperatur zu regulieren. Die Folgen reichen von Beschwerden wie Dehydrierung und Hitzekrämpfen bis hin zu lebensgefährlichen Zuständen wie z.B. ein Hitzschlag.

### Wie Hitze den menschlichen Körper beeinflussen kann und welche Risiken sie birgt:

#### 1. Gehirn:

Kopfschmerz, Konzentrationsstörungen, Hitzerschöpfung, Hitzschlag, hitzebedingte Krampfanfälle, Bewusstseinsstörungen und Schlaganfälle.

#### 2. Lunge:

Hitzeinduzierte Atembeschwerden, Hitzeasthma, hitzebedingte Verschlechterung von Atemwegserkrankungen wie chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD).

#### 3. Herz:

Hitzebedingte Herzerkrankungen wie Herzinfarkt und Herzversagen.

#### 4. Leber:

Leberfunktionsstörung durch Flüssigkeitsmangel des Körpers und Hitzebelastung (z.B. beim Hitzschlag).

#### 5. Niere:

Akutes Nierenversagen durch Flüssigkeitsmangel des Körpers, Nierensteine.

#### 6. Magen-Darm-Trakt:

Hitzebedingte Magenbeschwerden, Hitzegeschwüre, Hitzekoliken, hitzebedingte Durchfallerkrankungen.

#### 7. Haut:

Sonnenbrand, Hautausschlag durch Überhitzung, "Hitzepickel", Hitzekrampfadern, Hitzeschwellungen.

#### 8. Muskeln:

Hitzebedingte Krämpfe, hitzebedingte Muskelschmerzen, hitzeinduzierte Rhabdomyolyse (schwere Muskelschädigung aufgrund von Hitze und Dehydratation).

**Es ist wichtig zu beachten, dass die Auswirkungen von Hitze auf den menschlichen Körper individuell unterschiedlich sein können. Ältere Menschen, Kinder, Schwangere und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen sind anfälliger für hitzebedingte Probleme.**