

Verhaltenshinweise bei hitzigen Temperaturen

Bremen (HB). Die Hitzewelle hält weiter an. Der Deutsche Wetterdienst weist darauf hin, dass wieder eine starke Wärmebelastung erwartet wird. Mit einer zusätzlichen Belastung aufgrund verringerter nächtlicher Abkühlung ist besonders in dicht bebauten Stadtgebieten des Bundeslandes Bremen zu rechnen. Bei Hitze sollten einige Hinweise beachtet werden:

- Passen Sie den Tagesablauf der Hitze an: Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze und beschränken Sie Tätigkeiten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.

- Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch Sport. Wenn Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie pro Stunde zwei bis vier Glas eines kühlen, alkoholfreien Getränks.

- Bleiben Sie draußen nach Möglichkeit im Schatten.

- Tragen Sie einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille.

- Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 15 oder höher.

- Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit.

- Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke - auch ohne Durst: Wasser, Fruchtsaft.

- Meiden Sie Getränke mit Alkohol oder viel Zucker - sie können den Körper austrocknen.

- Koffeinhaltige Getränke sollten mit Vorsicht eingenommen werden, in Einzelfällen kann eine Austrocknung eintreten oder es können Schlafstörungen auftreten

- Meiden Sie sehr kalte Getränke - sie können zu Magenbeschwerden führen. Essen Sie möglichst verteilt auf den Tag mehrere kleine, leichte Mahlzeiten. Bleiben Sie in einem möglichst kühlen Raum.

- Lüften Sie nachts und morgens. Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.

- Verschaffen Sie sich Abkühlung durch eine kühle Dusche oder ein kühles Bad.

- Tragen Sie leichte, nicht einengende Bekleidung in hellen Farben (Baumwolle).

- Besonders in Pflegeheimen für ältere Menschen ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Bewohner genügend trinken. Das gilt auch für die Kleinen. Deshalb wurden Pflegeheime und Kitas von der Gesundheitsbehörde darauf aufmerksam gemacht.

- Lassen Sie Ihren Hund auf keinen Fall im Auto zurück. Bei Wärme heizt sich das Innere schnell auf 60 bis 70° C auf.

Tagesaktuelle Informationen, ob in Bremen große Hitze zu erwarten ist, werden vom Deutschen Wetterdienst (www.dwd.de) ausgegeben.

Text: Feuerwehr Bremen

