

ACHTUNG!

SÄUGLINGS- KLEINKINDER

- Hinterlassen Sie nie einen Säugling oder ein Kind in Ihrem Auto.
- Kinder verlieren schneller Flüssigkeit als Erwachsene (vor allem bei Fieber).
- Schützen Sie sich vor der Sonne (Hut, T-Shirt, Sonnenschutzcreme).



ÄLTERE MENSCHEN

- Warten Sie nicht, bis eine Hitzewelle auftritt, um mit Ihrem Hausarzt, Ihrer Hauspflegerin, Ihrer Pflegehelferin Kontakt aufzunehmen, vor allem wenn Sie Medikamente einnehmen.



VORBEUGUNG VON OZON- BELASTUNGEN

Selbst wenn starke Ozonkonzentrationen eine typische Sommerscheinung sind, können wir das ganze Jahr zur Reduzierung der Ozonbildung beitragen, indem wir:

- die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen oder häufiger mit dem Fahrrad fahren;
- unser Auto regelmäßig warten lassen;
- eine ruhige Fahrweise bevorzugen mit gleichmäßiger Beschleunigung und ohne abruptes Bremsen;
- Farben auf Wasserbasis und lösemittelfreie Reinigungsmittel verwenden;
- unseren Heizkessel einmal jährlich von einem Fachmann warten lassen.

Bei großer Hitze verfolgen Sie die Medienmitteilungen aufmerksam.

MEHR INFOS

www.meteo.be
www.irceline.be

www.health.fgov.be
www.dglive.be

Call Center FÖD Volksgesundheit:
02/524.97.97



Unter Mitarbeit von



Verantwortlicher Herausgeber: Dr. Dirk Cuyppers, Place Victor Horta, 40 Postfach 10 - 1060 Brüssel / Gedruckt auf 100% Recyclingpapier D/2008/2196/27

Ozon und Hitzewelle WIR MÜSSEN SOLIDARISCH SEIN!

Besonders allein lebende und anfällige Menschen in unserer Nachbarschaft brauchen unsere Hilfe.

.be



WIR MÜSSEN SOLIDARISCH SEIN

Bei großer Hitze und Ozonspitze benötigen die Personen in unserer Nachbarschaft und besonders die anfälligsten Personen unsere Zuwendung:

- Säuglinge und Kleinkinder;
- Senioren;
- Chronisch Kranke;
- Personen, die in regelmäßiger Behandlung sind;
- Alleinlebende.

**Allein lebende
und ältere Menschen in
Ihrer Nachbarschaft brauchen
an Hitzetagen vermehrte Auf-
merksamkeit.**



HITZEWELLE

Hitzebedingte Beschwerden:

- Krampfartige oder spastische Muskelschmerzen;
- Erschöpfung und Müdigkeit, erhöhte Körpertemperatur, Schweißausbrüche, Gesichtsrötung, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen;
- "Hitzschlag": die Wärmeregulation des Körpers versagt und die Körpertemperatur steigt auf mehr als 40 °C an. Die Haut ist rot und trocken. Die Person ist verwirrt. Ohne sofortige ärztliche Hilfe kann ein Hitzschlag zum Tode führen.

OZONSPITZEN

Ozonbedingte Beschwerden:

- Atemnot, besonders bei Herz- und Atemwegserkrankungen;
- Augenreizungen;
- Kopfschmerzen;
- Halsschmerzen.

WAS TUN BEI UNWOHLSEIN?

- Sofort den Hausarzt oder den Dienst habenden Arzt rufen.
- Bei Bewusstseinsstörungen und anormal hoher Körpertemperatur sofort den Notruf 100 oder 112 wählen.

Während Sie auf den Arzt warten:

- Legen Sie die betroffene Person an einem kühlen Ort hin.
- Geben Sie ihr zu trinken und befeuchten Sie ihre Kleidung.
- Sorgen Sie für frische Luft.



EINIGE TIPPS

Bei großer Hitze und Ozonspitze:

- Trinken Sie viel mineralhaltiges Wasser (Mineralwasser, lauwarme Bouillon,...).
- Bleiben Sie zu Hause, besonders während einer Ozonspitze.
- Schließen Sie tagsüber Fenster, Vorhänge, Rollos und Fensterläden und sorgen Sie nachts, wenn die Temperaturen zurückgehen, für eine gute Durchlüftung.
- Wenn Sie draußen sind, suchen Sie schattige und kühle Plätze auf.
- Verlegen Sie körperliche Anstrengungen und sportliche Aktivitäten auf die kühleren Morgen- und Abendstunden (vor 11 Uhr, nach 20 Uhr).
- Verzichten Sie konsequent auf alkoholische und stark gesüßte Getränke.
- Lassen Sie niemals eine Person oder ein Tier in einem geparkten Wagen zurück.

