



SAMTGEMEINDE SÖGEL

Wie schütze ich mich bei Hitze?

Einleitung

Hitze führt nicht nur dazu, dass sich viele Menschen müde und erschöpft fühlen, sondern kann auch ernsthafte gesundheitliche Beschwerden verursachen. Dazu gehören unter anderem:



Symptome

- Kopfschmerzen, Schwindel oder Verwirrtheit
- Übelkeit und Erbrechen
- Anstieg der Körpertemperatur (bis hin zum Hitzschlag)
- Verschlimmerung bestehender Erkrankungen
- Erhöhtes Unfallrisiko, z. B. durch Konzentrationsmangel

Hitzeempfinden

Das persönliche Hitzeempfinden ist unterschiedlich. Neben der Temperatur spielen auch Luftfeuchtigkeit, Windverhältnisse und die Umgebung eine wichtige Rolle. Dicht bebaute und stark versiegelte Flächen heizen sich besonders auf.

Risikogruppen

- Ältere Menschen
- Pflegebedürftige und kranke Personen
- Menschen mit Vorerkrankungen
- Schwangere
- Säuglinge und Kleinkinder
- Obdachlose Menschen

Verhaltensempfehlungen

- Pralle Sonne meiden, besonders mittags
- Aktivitäten in die Morgen- oder Abendstunden legen
- Morgens und abends lüften, tagsüber Räume abdunkeln
- Niemanden im Auto zurücklassen
- Leichte Kleidung und Kopfbedeckung tragen
- Sonnenschutz verwenden
- Körper kühlen (z.B. mit feuchten Tüchern)
- Ausreichend trinken (mehr als 1,5-2 Liter je nach Bedarf)
- Leichte Mahlzeiten bevorzugen
- Auf gefährdete Personen achten
- An die besonderen Bedürfnisse der Haustiere denken

Maßnahmen am Haus

- Jalousien und Rollos nutzen
- Gebäude dämmen
- Begrünung fördern
- Beschattung durch Bäume
- Versiegelte Flächen reduzieren

Weitere Informationen:

- Hitzewarnungen (z.B. des Deutschen Wetterdienstes) abonnieren, als Warn-App installieren (https://www.wettergefahren.de/warnungen/hitze_uv_warnungen.html)

- **Klimaanpassung der Samtgemeinde**

Sögel - Konzepterstellung

<https://www.soegel.de/unsere-samtgemeinde/projekte-mehr/klimaanpassung/>



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Niedersachsen