

# Tipps für den Umgang mit der Sommerhitze



## Der Klimawandel kann die Gesundheit gefährden

Der Klimawandel hat immer stärkere, ausgeprägtere und häufigere Hitzewellen im Sommer zur Folge. Das wirkt sich natürlich nicht nur auf unsere Umwelt aus, sondern er kann auch unsere individuelle Gesundheit gefährden. Betroffen sind vor allem ältere oder kranke Menschen, Schwangere sowie Kleinkinder.

Wir raten Ihnen deshalb einige einfache Tipps im Umgang mit der Hitze zu beachten. Sie sind nicht neu, aber es ist gut, sich zu erinnern.

- **Viel trinken, leicht essen**
  - Regelmässig trinken (mind. 1.5L-2L/Tag), auch ohne Durstgefühl
  - Kalte, erfrischende Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte
  - Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten
- **Körperliche Anstrengungen vermeiden**
  - körperliche Aktivität während der heissesten Tageszeit vermeiden
  - Aufhalten in schattigen Orten
- **Hitze fernhalten, Körper kühlen**
  - Tagsüber die Fenster schliessen, um die Sonne fernzuhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen)
  - Nachts lüften
  - Leichte, helle Kleidung
  - Duschen, kalte Tücher auf Stirn und Nacken legen, kalte Fuss- und Handbäder, um den Körper zu kühlen

**Hitzeauswirkungen auf den Körper können sein:** Verwirrtheit, Schwäche, Schwindel, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, Trockener Mund, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall.

Da vor allem ältere und pflegebedürftige Menschen als auch kleine Kinder betroffen sind, ist jede und jeder angehalten seine Mitmenschen in der Umsetzung dieser Tipps zu unterstützen.

### Verein Patientenstelle:

Haben Sie Fragen zur Gesundheitsversorgung, zur Krankenversicherung oder möchten Sie sich engagieren?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir sind für Alle da.

Tel.: 044 361 92 56 / [info@patientenstelle.ch](mailto:info@patientenstelle.ch) /

[www.zh.patientenstelle.ch](http://www.zh.patientenstelle.ch)