

## Wo finde ich Hilfe?

### Allgemeine Notrufnummern

<b>Notruf Rotes Kreuz</b> (24 Stunden)	<b>144</b>
<b>hausärztlicher Bereitschaftsdienst (24 Stunden)</b>	<b>141</b>
<b>Direktverbindung zum diensthabenden Arzt</b> (außerhalb der Ordinationszeiten)	<b>0900 / 88088 + PLZ</b>
<b>Apotheken-Nachtdienst</b> (an Wochentagen: 18:00 – 8:00 Uhr; an Samstagen: 12:00 – 8:00 Uhr; an Sonn- und Feiertagen: 8:00 – 8:00 Uhr früh des Folgetages)	<b>1455</b>

### Links

**Direktaufruf Liste diensthabender Ärzte**

<http://www.aekktn.at/hausarzte>

**Direktaufruf Nacht- und Notdienst Apotheken**

<http://www.apotheker.or.at/sp/aposuche>

**Plattform Freiwilligenweb**

<http://www.freiwilligenweb.at>

**Mehr Informationen zur KLAR!-Region „Klimaparadies-Lavanttal“  
finden Sie unter**

[www.klimaparadies-lavanttal.at](http://www.klimaparadies-lavanttal.at)



## Gib der Hitze keine Chance!

**Eine Initiative der  
Klimawandelanpassungsregion  
„Klimaparadies-Lavanttal“**

Mit freundlicher Unterstützung der  
Landessanitätsdirektion und des österreichischen  
Roten Kreuzes



*Aus Liebe zum Menschen.*

## Klima und Gesundheit

Die Zunahme der Häufigkeit und Intensität von Hitzewellen ist eine der greifbarsten direkten Auswirkungen des Klimawandels, die sich sehr stark auf die Gesundheit der Menschen auswirkt. Auf Grund der Klimaerwärmung ist aber nicht nur mit einem gehäuften Auftreten von anhaltenden intensiven Hitzeperioden sondern auch mit einer Zunahme der Lufttemperatur zu rechnen. Für das Lavanttal wird von der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) bis zum Jahr 2050 eine Temperaturzunahme von 1,5°C prognostiziert.

## Hitzeschäden

Hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit führen zu starker Wärmebelastung des menschlichen Organismus. Vor allem allein stehende ältere Personen, chronisch Kranke, behinderte Menschen und Kinder sind durch anhaltende Hitze gefährdet. Hohe Umgebungstemperaturen beeinflussen nicht nur das Wohlbefinden, sie können auch Hitzeschäden hervorrufen:

## Sonnenstich

### **Symptome:**

heftiger Kopfschmerz; Übelkeit; Fieber; Schwindel; Ohrensausen; Kreislaufschwäche

### **Empfehlung:**

Betroffene in den Schatten bringen; Kopf hochlagern und mit feuchten Tüchern kühlen

## Hitzekrämpfe

### **Symptome:**

Muskelzuckungen/schmerzhafte Muskelkrämpfe; starkes Schwitzen

### **Empfehlung:**

kühlen Ort aufsuchen; schluckweise Flüssigkeit zu sich nehmen; betroffene Muskeln leicht dehnen und massieren

## Hitzerschöpfung (Hitzekollaps)

### **Symptome:**

starkes Schwitzen; blasse oder hochrote (Gesichts-)Haut; Muskelkrämpfe; Müdigkeit; Schwäche; Schwindelgefühl; Kopfschmerzen; Übelkeit; Ohnmacht

### **Empfehlung:**

Betroffene an einem kühlen Ort hinlegen; Wasser- und Elektrolytverlust langsam ausgleichen; bei Verschlechterung des Zustandes => medizinische Hilfe

## Hitzeschlag

### **Symptome:**

extrem hohe Körpertemperatur; rote, heiße und trockene Haut; schnelle flache Atmung; fallender Blutdruck; pulsierend-pochende Kopfschmerzen; Schwindelgefühl; Übelkeit; Verwirrtheit; Bewusstlosigkeit

### **Empfehlung:**

Sofort medizinische Hilfe anfordern; Betroffene an einem kühlen Ort hinlegen und zusätzlich kühlen (z. B. mit nassen Tüchern); Atmung beobachten

## Allgemeine Verhaltensempfehlungen bei Hitze

Durch richtiges Verhalten können hitzebedingte Gefahren jedoch reduziert werden! Nachfolgend ein paar Tipps:

- Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2–3 Liter pro Tag (am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte)
- leichte Kost zu sich nehmen
- alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke vermeiden
- Kopfbedeckung sowie luftige, leichte atmungsaktive Kleidung tragen
- kühle Räumlichkeiten schaffen
  - tagsüber Fenster, Rollläden und Jalousien schließen
  - nicht benötigte elektrische Geräte ausschalten
  - früh morgens und nachts lüften
- körperliche Anstrengungen im Freien vermeiden
- Körper kühlen (Fußbad, Sprühflasche, nasse Tücher)