

### Gesundheitsratgeber

So bleiben Sie gesund, wenn es heiß ist

## Alle

* Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit
* Halten Sie sich bevorzugt im Haus auf, mit angeschaltetem Ventilator oder Klimaanlage
* Wenn Sie das Haus zu verlassen müssen, tun Sie dies am frühen Morgen oder späten Abend, und bleiben sie im Schatten
* Helle und lockere Kleidung und draußen einen Hut tragen
* Immer reichlich Sonnenschutzcreme verwenden
* Bei großer Hitze ausgiebigen Sport im Freien vermeiden
* Sprühen Sie Gesicht und Körper mit einem Wassersprüher an um besser einzuschlafen
* Nehmen Sie weiterhin Ihre regelmäßigen Medikamente, auch wenn Sie sich aufgrund der Hitze nicht wohl fühlen

## Babys und Kleinkinder

* Babys und Kleinkinder müssen bei Hitze genau beobachtet werden, denn sie können sehr schnell gesundheitliche Probleme bekommen
* Hitze in Autos kann gefährlich werden – lassen Sie niemals Babys, Kleinkinder oder Haustiere allein in einem Auto, auch nicht bei laufender Klimaanlage
* Schwangere Frauen oder stillende Mütter sollten mehr Flüssigkeit als üblich zu sich nehmen
* Bei Hitze im Freien immer Schuhe anziehen – Babys und Kleinkindern können sich am Boden leicht die Füße verbrennen

## Ältere Menschen

* Sehen Sie mindestens zweimal täglich nach älteren Menschen, besonders, wenn sie allein wohnen
* Vergewissern Sie sich, dass ältere Menschen die Klimaanlage benutzen, wenn es heiß ist – vergewissern Sie sich, dass die Einstellung auf „Kühlen“ gestellt ist

## Ihr Haus

* Halten Sie Vorhänge und Rollläden tagsüber geschlossen, um die Hitze auszusperren
* Öffnen Sie nachts, wenn es nicht zu heiß ist, die Fenster, um kühle Luft einzulassen
* Zu Hause sollten Sie so wenig Kleidung wie möglich tragen
* Bakterien können sich bei heißem Wetter auf Lebensmitteln sehr schnell vermehren und Krankheiten verursachen – bewahren Sie alle frischen Lebensmittel im Kühlschrank auf
* Tiere können an heißen Tagen leiden und sogar sterben und sollten zur Sicherheit im Haus bleiben oder im Garten Schatten und genug Wasser haben

## So finden Sie Hilfe

* Wenn Sie sich unwohl fühlen:
  + Fragen Sie ihren Apotheker oder Hausarzt
  + Rufen Sie *healthdirect Australia* unter der Nummer 1800 022 222 an

**Wenn Sie sich sehr unwohl fühlen, gehen Sie ins nächste Krankenhaus oder rufen Sie einen Krankenwagen unter der Nummer 000**

Inhalt erstellt durch SA Health, Government of South Australia.