Hitzenotfälle erkennen und handeln

Hitze kann gefährlich werden, wenn Symptome wie Schwindel, Verwirrtheit, Übelkeit, Erbrechen, Fieber, starke Kopfschmerzen, Schüttelfrost oder Bewusstlosigkeit auftreten.

So helfe ich:

- Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- *Wenn die Person ansprechbar ist*: zu trinken geben und auf erhöhten Oberkörper achten
- Kalte Umschläge auf Stirn und Nacken legen
- Beengende Kleidung öffnen
- Für Ruhe sorgen, für die Person da sein
- *Wenn sich der Zustand nicht rasch bessert*: Ärztin/Arzt kontaktieren
- *Im Notfall*: Notruf 144

Besuche einen Erste-Hilfe-Kurs, um auf Notfälle vorbereitet zu sein.

WWW.ERSTEHILFE.AT

Hitzeschutz heißt Wissen teilen.

Wärme kann sehr angenehm sein, wenn sie im richtigen Maß und mit angemessenem Schutz genossen wird. Um die heißen Tage bedenkenlos zu erleben, teilen wir hier unser Wissen mit dir.

Quellen:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2026). Nationaler Hitzeschutzplan Österreich.

Fraisl, U., & Seltsam, T. (2022). Gesundheitstipps bei Hitze. Österreichisches Rotes Kreuz.

World Health Organization. (2021). Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention.

Hitzeschutz Vorarlberg ist eine Initiative Vorarlberger Gesundheits-, Pflege- und Sozialorganisationen. **Auflage 02 – Mai 2026**

„Finanziert aus Mitteln des Sozialfonds Vorarlberg über den Sinnovation Call#2 und des Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg."

sozialfonds gemeinden und land Vorarlberg unser Land

xsundblieba Gesundheitsland Vorarlberg unser Land

HITZE SCHUTZ VORARLBERG

Mach dich schlau zum Thema Hitze!

Besonders betroffene Menschen bei Hitze

Hitze betrifft alle Menschen, jedoch sind bestimmte Personen stärker belastet. Es ist wichtig, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, indem man regelmäßig nach ihrem Befinden fragt und ihnen hilft, die Hitze zu meiden (z.B. für sie einkaufen gehen).

- Schwangere Frauen
- Säuglinge und Kleinkinder
- Ältere Menschen
- Menschen mit chronischen oder psychischen Erkrankungen
- Personen mit Behinderungen
- Alleinlebende Personen
- Personen mit eingeschränkter Mobilität
- Obdach- und wohnungslose Menschen
- Personen in Wohnungen mit mangelndem Hitzeschutz
- Im Freien oder in heißen Innenräumen Arbeitende
- Sportler:innen

Besprich mit der Familie, wie ihr euch während einer Hitzewelle schützen könnt.

GUT DURCH HEISSE TAGE

So schützen wir uns und andere.

Mit einfachen Tipps lässt sich der Alltag auch an heißen Tagen gut meistern. Hänge dir diesen praktischen Leitfaden an einen gut sichtbaren Ort. So wirst du immer wieder daran erinnert, wie du dich und andere vor der Hitze schützen kannst.

Den Körper schützen

- Ich trage leichte, helle Kleidung.
- Ich dusche kühl.
- Ich lege mir feuchte Tücher auf den Nacken oder die Gelenke und nehme ein kühlendes Fußbad.
- Ich befeuchte meine Haut mit einer Sprühflasche und lasse das Wasser trocknen – die Verdunstung sorgt für Abkühlung.
- Ich mache regelmäßig Pausen in kühlen Räumen.

Die Medikamente schützen

Hitze kann die Wirkung von Medikamenten verändern.

- Ich frage meine Ärztin/meinen Arzt, ob die Medikamente angepasst werden müssen.
- Ich lagere die Medikamente unter 25 °C oder im Kühlschrank (siehe Packungsbeilage).

Draußen unterwegs

Hitze im Freien bestenfalls meiden oder auf kühlen Strecken unterwegs sein.

- Ich gehe möglichst erst raus, wenn es kühler ist – in den Morgen- und Abendstunden.
- Ich nehme etwas zu trinken mit.
- Ich schütze mich mit Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30 / 50), Hut und Sonnenbrille.
- Ich bleibe möglichst im Schatten.
- Ich lasse keine Kinder oder Tiere im geparkten Auto zurück.

Viel trinken und leicht essen

- Ich trinke viel Wasser oder Tee, auch wenn ich noch nicht durstig bin.
- Ich meide Alkohol, Zucker und Kaffee.
- Ich esse frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse (z.B. Gurke).
- Ich meide schwere Mahlzeiten.

Die Hitze raus sperren

Die Zimmertemperatur sollte tagsüber max. 24 – 26 °C (40 – 60 % Luftfeuchtigkeit) und nachts unter 24 °C sein.

- Ich schließe Rollos und Fensterläden, ziehe Vorhänge zu und benutze Markisen.
- Ich lüfte nachts und frühmorgens.
- Ich messe die Raumtemperatur.
- Ich gehe an einen kühlen Ort, wenn mein Zuhause zu warm ist (z.B. Wald, Einkaufszentrum, Bibliothek, Kirche).
- Ich schlafe im kühlsten Zimmer und verwende eine leichte Bettdecke.

Hitzetelefon 0800 880 800
Mo – Fr: 6 – 22 Uhr & Sa: 8 – 20 Uhr

Telefonische Gesundheitsberatung
1450 – rund um die Uhr

Notruf 144

Ärztenotdienst 141