

Gut durch die Sommerhitze

Tipps auf einen Blick

Ausreichend trinken

- Ausreichend über den Tag verteilt trinken.
- Getränke griffbereit vorbereiten.
- Trinkerinnerungen einrichten.
- Getränke für unterwegs mitnehmen.
- Sich Zeit für das Trinken nehmen.

Gesund essen

- Viel wasserreiches und rohes Obst und Gemüse.
- Leichte, salzhaltige Speisen.
- Schweres Essen vermeiden.

Während des Tragens von FFP2-Masken und medizinischem Mund-Nasen-Schutz (PSA)

- Masken nur gemäß der Gefährdungsbeurteilung nutzen.
- Wechseln Sie die Maske, sobald sie durchfeuchtet ist.

Allgemeine Tipps für Ihren Arbeitsalltag

- Sich über zukünftige Hitzewellen informieren: www.dwd.de, www.dwd.de/app
- Sich frühzeitig im Team besprechen.
- Hitzemaßnahmenplan nutzen.
- Kompetenzen vergeben.

Während Infektionsschutzmaßnahmen

- Beachten der aktuellen, gesicherten Erkenntnisse und Empfehlungen.
- Verbindliche Einhaltung des Hygieneplans.

Sich selbst schützen

- Kühl duschen.
- Auf eine ausreichende Nachtruhe in kühler Umgebung (nachts unter 24°C) achten.
- Die eigene Fitness fördern.
- Regelmäßig Pausen machen.
- Pausen im Schatten oder in kühleren Aufenthaltsräumen verbringen.
- Einlagige, atmungsaktive Kleidung tragen.
- Feuchte Umschläge oder Wasser aus einer Sprühflasche auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken.

Raumtemperatur reduzieren

- Abschattungen nutzen.
- Räume in den kühleren Tageszeiten bzw. nachts querlüften.
- Wärmeabgebende Geräte ausschalten.
- Innenraumtemperatur und relative Luftfeuchtigkeit beachten (24-26°C und 40-60% r.F.).

Während des Tragens einer persönlichen Schutzausrüstung (PSA)

- Vor dem Anlegen der Schutzausrüstung ausreichend trinken.
- Unter der PSA atmungsaktive einschichtige Kleidung tragen.
- Evtl. eine Kühlweste unter der Schutzausrüstung tragen.



Vorsicht bei Erschöpfungsgefühlen, Blässe/Röte, Kopfschmerzen, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verwirrtheit, Unruhe, Muskelschmerzen, erhöhter Temperatur/Fieber, Infektionen, Verstopfung.

Falls ein oder mehrere Symptome auftreten, einen Arzt verständigen!
 Telefonnummer:



Den Notarzt sollten Sie sofort verständigen bei: Bewusstseinsbeeinträchtigung mit reduzierter Ansprechbarkeit, hohem/niedrigem Blutdruck, schwerer Atemnot.
 Telefonnummer: **112**