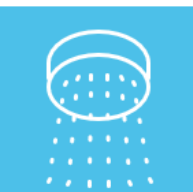


Liegen die Temperaturen mehrere Tage lang über 30°C und sinken auch nachts nicht unter 20°C, spricht man von einer Hitzewelle. Besonders für ältere oder kranke Menschen, schwangere Frauen oder Kleinkinder kann die anhaltende Hitze ein Gesundheitsrisiko darstellen. Dieser Hitzestress kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Hitzewarnungen beachten: Informieren Sie sich über Hitzewarnungen bei [MeteoSchweiz](#) oder [AlertSwiss](#) (App oder Webseite). Wir empfehlen folgende Verhaltensregeln, um dem Hitzestress möglichst entgegenzuwirken: (Quelle, [BAG/Hitze](#)) Anweisungen des Bundes und des Kantons sind ebenfalls zu beachten.

Viel Trinken – Anstrengung vermeiden – Hitze fernhalten - Körper kühlen – leicht Essen

	Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Mind. 1.5 Liter pro Tag, auch ohne Durstgefühl. Aber: Keine <u>alkoholischen</u> oder stark <u>gezuckerten</u> Getränke.
	Körperliche Anstrengungen beschränken: Während der heissesten Tageszeit anstrengende Tätigkeiten möglichst vermeiden und schattige Orte bevorzugen.
	Kleidung anpassen: Der Situation angepasst, möglichst leichte Kleidung tragen.
	Räume kühlen: Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen), nachts Fenster öffnen und lüften. Bei Bedarf Ventilator oder Kühlung einschalten.
	Körper abkühlen: Kühl duschen oder baden. Kalte, feuchte Tücher aufgelegt auf Stirn und Nacken erfrischen den ganzen Körper. Kalte Arm- und Wadenwickel sowie Fuss- und Handbäder kühlen und senken die Körpertemperatur. Wichtig ist dabei, die Körpertemperatur regelmässig zu überwachen.
	Kalte, erfrischende Speisen: Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte weisen einen hohen Wassergehalt auf und erfrischen. Zudem ist auf eine ausreichende Versorgung mit Salz zu achten.
	Speisen kühlen: Verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank aufbewahren.