

Schon gewusst?

... in ganz Österreich findet man öffentlich zugängliche und kostenlose „Kühle Orte“ der Initiative Team Österreich Sommerfrische. Auf einer interaktiven Karte sind klimatisierte oder kühle Gebäude wie Bibliotheken, Museen, Einkaufszentren, etc. verzeichnet. Die Karte ist unter <https://sommerfrische.team-oesterreich.at/> abrufbar.

Tipps für heiße Tage:

Ausreichend trinken	Trinken Sie regelmäßig (Wasser, Tees, Säfte, etc.) auch dann, wenn noch kein Durstgefühl besteht. Alkohol und koffeinhaltige Getränke am besten vermeiden.
Wohnräume kühl halten	Lüften Sie in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden und halten Sie tagsüber Fenster, Rollläden oder Vorhänge geschlossen.
Auf andere achten	Kontrollieren Sie regelmäßig, ob es älteren Nachbarn, Freunden oder Angehörigen gut geht. Oft hilft bereits ein kurzer Anruf oder Unterstützung beim Einkauf.
Hitze meiden	Verlegen Sie körperliche Aktivitäten oder Einkäufe auf die Morgen- oder Abendstunden. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, besonders zu Mittag.
Für Abkühlung sorgen	Kühle Duschen, feuchte Umschläge oder das Kühlen von Stirn, Nacken und Unterarmen helfen, die Körpertemperatur zu senken.
Den Körper schützen	Tragen Sie helle, luftige und atmungsaktive Kleidung, eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille. Verwenden Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und suchen Sie möglichst schattige Plätze auf.
Leichte Mahlzeiten	An heißen Tagen sind leicht verdauliche Speisen mit viel Obst und Gemüse empfehlenswert. Auf schwere und stark salzhaltige Speisen eher verzichten.
Niemals Kinder/ Tiere im Auto zurücklassen	Bereits nach wenigen Minuten können sich Fahrzeuge auf lebensgefährliche Temperaturen von weit über 50 Grad aufheizen. Wer eingeschlossene Kinder oder Tiere bemerkt, sollte umgehend handeln und erforderlichenfalls die Polizei verständigen.
Warnzeichen & Erste Hilfe	Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Schüttelfrost, starker Durst können Anzeichen einer Hitzeerkrankung sein. Bringen Sie betroffene Personen sofort an einen kühlen Ort, lockern Sie die Kleidung und kühlen Sie den Körper. Verschlechtert sich der Zustand wählen Sie den Notruf 144.

