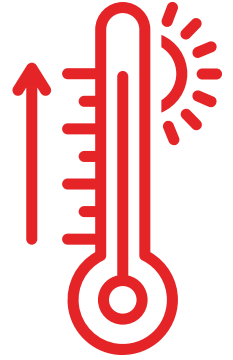


# Hitze und jetzt?



## 1. Was tun?

- Ausreichend Trinken, je nach Temperatur, mindestens 2 bis zu 4-5 Liter täglich
- Keine übermäßige Wasser Nutzung, zB Pool befüllen, Blumen gießen, etc.
- Fokus auf Wasser als Nahrungsmittel und für essentielle Hygiene
- Eincremen, höherer SPF ist immer besser, BESONDERS für Kinder und Ältere
- Nach Möglichkeit im Schatten aufhalten
- Wenn möglich, Gardinen und Fenster tagsüber geschlossen halten, damit Innen Temperatur nicht zu weit steigt
- Offenes Feuer vermeiden – Brände stellen besonderes Risiko dar
- Körperliche Anstrengungen in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegen
- Direkte Sonneneinstrahlung meiden
- Innenräume durch Lüften am frühen Morgen kühlen
- Niemals Menschen oder Tiere im Auto zurücklassen – Lebensgefahr!

## 2. Wer ist Ansprechpartner?

- Gesundheitsamt für regionale Hitzewarnungen und Verhaltensempfehlungen
- Hausarzt
- Bei akuter Gefahr: Rettungsdienst – 112 – z. B. Hitzschlag, Bewusstlosigkeit oder starker Dehydrierung
- Sozialdienste und Pflegeanbieter, wenn ältere oder pflegebedürftige Menschen betreut werden müssen

## 3. Wohin?

- Idealerweise nicht in die Sonne gehen
- In gut gelüftete oder klimatisierte Räume
- Öffentliche Einrichtungen mit Klimatisierung
- Schattige Plätze im Freien mit Zugang zu Trinkwasser

## 4. Wie vorbereiten?

- Auf Deutschen Wetterdienst informieren
- Immer 1-2 Flaschen Wasser á 1-2l pro Person und Tag im Haushalt haben
- Im Sommer besser 2-4 Flaschen pro Person
- Dieses Wasser muss nicht SEPARAT vorgehalten werden, es sollte nur immer im Haushalt vorhanden sein (heißt regulärer Haushaltsvorrat)
- Ventilatoren und Sonnencreme am Besten im Frühjahr erwerben und vorhalten
- Sonnencreme am besten nur bis MHD verwenden
- Über Deutschen Wetterdienst, Wetterbericht, etc achten
- Reguläre Hausapotheke
- Eine zusätzliche Flasche Sonnencreme pro Person im Haushalt vorhalten
- Elektrolytgetränke oder -pulver zur Stabilisierung des Kreislaufs einlagern
- Nachbarschaftshilfe einplanen – insbesondere für alleinlebende, ältere oder chronisch kranke Personen
- Kleidung aus atmungsaktiven, hellen Stoffen und Kopfbedeckung bereithalten

### Kontakt in der Verwaltung:

Stabsstelle Katastrophen- und Bevölkerungsschutz | Tobias Klugmann  
Tel.: 04101-211-1091 | E-Mail: klugmann@pinneberg.de



**STADT PINNEBERG**