



<https://blz.li/46zh>

SOMMER-HITZE BIRGT GEFAHREN

Veröffentlicht am 03.07.2015 um 18:10 von Redaktion LeineBlitz

Für die kommenden Tage sind deutschlandweit mit Temperaturen von bis zu knapp 40 Grad zu rechnen, für Laatzen sind 37 Grad Celsius vorhergesagt. So schön das ist, birgt die Hitze auch besondere Gefahren für alle, speziell ältere Menschen und Kleinkinder können durch die hohen Temperaturen sehr gefährdet sein.. Daher ist folgendes Verhalten ratsam: für ausreichende Getränkevorräte sorgen, gerade unterwegs; mindestens zwei bis drei Liter am Tag trinken - ideal sind Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte; einem eventuellen Mineralverlust Ihres Körpers, zum Beispiel durch salzhaltige Lebensmittel ausgleichen; für sportliche Aktivitäten oder eine Arbeit im Freien, möglichst die frühen Morgen- oder am



Abendstunden nutzen; leichte, lockere und blickdichte Kleidung tragen; sich vor direkter Sonneneinstrahlung schützen. Tragen Sie unter freiem Himmel eine leichte Kopfbedeckung. Nutzen Sie ausreichend Sonnencreme, auf andere achten. Kinder sollten sich zum Beispiel nicht zu lange im Freien unter direkter Sonneneinstrahlung aufhalten und immer genügend Sonnencreme sowie eine den Körper bedeckende leichte Kleidung und Kopfbedeckung tragen. Ähnliches gilt für ältere Menschen, auf Symptome eines Hitzeschadens bei sich und anderen achten. Weitere Informationen gibt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe auf seiner Internetseite www.bbk.bund.de und in dem anhängenden Flyer.