

# Hitzeschutz-Tipps für Eltern

Wohnung tagsüber  
verschatten und  
wärmeproduzierende  
Geräte ausschalten

Anstrengende Aktivitäten  
reduzieren und auf frühe  
Morgen- oder späte  
Abendstunden  
beschränken

Kühle Orte aufsuchen  
und kleine Pausen  
machen

Körper kühlen  
(z.B. Wasserspiele,  
Planschbecken)

Leichte, luftige Kleidung  
tragen\*; Kopfbedeckung  
mit Ohren-Nackenschutz  
sowie Sonnencreme# und  
-brille nutzen

Bezüglich  
Hitzewarnungen  
informieren (z. B. beim  
Deutschen Wetterdienst)

Nachts bzw. früh  
morgens lüften; Kinder  
im kühlssten Raum der  
Wohnung schlafen lassen

Viel trinken (auch  
unterwegs) und  
wasserreiche Nahrung zu  
sich nehmen

Möglichst in schattigen  
Bereichen aufhalten;  
Babys sollten NICHT in  
die direkte Sonne

Kinderwagen NICHT  
vollständig mit Tuch  
zudecken; Kinder NICHT  
im parkenden Auto  
alleine lassen



\* Die Haut zwischen den Schulterblättern unterhalb des Nackens sollte warm, aber nicht verschwitzt sein.

# Bei Kindern < 1 Jahr möglichst keine Sonnencreme verwenden, da diese die empfindliche Haut stark belastet

## Hitzebedingte Gesundheitsbeschwerden

- |                    |               |                           |                    |
|--------------------|---------------|---------------------------|--------------------|
| ➤ Blässe oder Röte | ➤ Verstopfung | ➤ Wiederholtes Erbrechen* | ➤ Kreislaufschock* |
| ➤ Reizbarkeit      | ➤ Erschöpfung | ➤ Krampfanfälle*          | ➤ Starke Atemnot*  |
| ➤ Schnelles atmen  | ➤ Übelkeit    | ➤ Starke Kopfschmerzen*   | ➤ Sehr hohe        |
| ➤ Fieber           |               | ➤ Benommenheit*           | Körpertemperatur*  |

Bei ersten Symptomen ist Vorsicht geboten und ggfls. eine ärztliche Abklärung ratsam.

Bei mit \* gekennzeichneten Symptomen bzw. starker Symptomatik Notruf **112** wählen

Weitere Hitzeschutzzinformationen unter  
[www.saarpfalz-kreis.de/leben-soziales-gesundheit/gesundheits/hitzeschutz](http://www.saarpfalz-kreis.de/leben-soziales-gesundheit/gesundheits/hitzeschutz)

Kontakt: Saarpfalz-Kreis, Gesundheitsamt, Am Forum 1, 66424 Homburg,  
[gesundheitsamt@saarpfalz-kreis.de](mailto:gesundheitsamt@saarpfalz-kreis.de)

