



Hitzeschutz-Tipps für Pflege- & Betreuungseinrichtungen

- **Hitzewarnungen** beachten und im Team weitergeben
- Pflegebedürftige und Angehörige **sensibilisieren**



Besonders gefährdete Personen identifizieren



Für Abkühlung sorgen

- Tagesplanung anpassen
- Arm- & Fußbäder, feuchte Wickel, Kühlwesten
- Leichte Kleidung und Bettwäsche tragen/nutzen (Baumwolle)



Ggfls. **Medikamentenplan** nach ärztlicher Rücksprache anpassen (Lagerungstemperatur beachten)



Räumlichkeiten kühl halten

- Verschatten, Lüften
- temporär in andere Räume ausweichen



Speiseplan für heiße Tage

- Wasserreiches Obst und Gemüse
- Leichte, gesunde, ausgewogene Kost



Trinken (Wasser, ungesüßte Tees)

- Gemeinsame Trinkrituale
- Über den Tag verteilt



Auf eigenen Hitzeschutz achten (Arbeitnehmer)

- Arbeitskleidung aus leichten atmungsaktiven Stoffen (Baumwolle) tragen, ggfls. Kühlwesten unter PSA verwenden
- Über den Tag verteilt ausreichend trinken und Pausen in kühlen Räumen einlegen

Arbeitgeber

- Hitzeschutzplan mit festgelegten Zuständigkeiten bei Hitze erstellen
- Hitzeschutz der Beschäftigten sicherstellen
- Weiterbildungen der Beschäftigten im Bereich „Klima & Gesundheit“ ermöglichen
- In längerfristige, bauliche Veränderungen investieren (z. B. Verschattung & Begrünung von Innen- und Außenbereichen)

Hitzebedingte Gesundheitsbeschwerden

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

Bei ersten Symptomen ist Vorsicht geboten und ggfls. eine ärztliche Abklärung ratsam.
Bei mit * gekennzeichneten Symptomen bzw. starker Symptomatik Notruf **112** wählen

