

PRESSEMITTEILUNG

/ 2019

Hinweis des Gesundheitsamtes: Hitze- und UV-Strahlung setzen derzeit unserer Gesundheit besonders zu

ENZKREIS. Was sich in der letzten Woche schon angekündigt hat, trifft uns die nächsten Tage in besonderem Maße: Hitze deutlich über 30 °C und eine ungewöhnlich hohe UV-Einstrahlung.

Anhaltend hohe Tagestemperaturen und die zu erwartenden Tropennächte (Temperatur fällt in der Nacht nicht unter 20 °C) belasten besonders ältere Menschen, Kranke, Pflegebedürftige Menschen, Kleinkindern und Säuglinge. Etwas Linderung verschafft der Aufenthalt im Schatten oder in kühlen Räumen. Besonders wichtig ist es, ausreichend viel zu trinken, um den erhöhten Flüssigkeitsbedarf zu decken. Insbesondere ältere Menschen neigen dazu, zu wenig zu trinken. Geeignet ist beispielsweise Wasser und auch Saftschorle. Auf alkoholhaltige Getränke sollte gänzlich verzichtet werden. Anstrengende körperliche Aktivitäten sollten möglichst vermieden werden.

Ein weiterer Grund, sich nicht in der prallen Sonne aufzuhalten, ist die momentan sehr hohe UV-Einstrahlung. Um die Haut nicht zu schädigen (etwa durch Sonnenbrand) sollte die direkte Sonne besonders zwischen 11 und 15 Uhr möglichst gemieden werden. Auch im Schatten ist sonnendichte Kleidung, ein breitkrempiger Hut und eine das UV-Spektrum herausfilternde Sonnenbrille unbedingt zu empfehlen. Zum Schutz freier

Hautstellen eignen sich Sonnenschutzcremes mit ausreichend hohem Sonnenschutzfaktor. Kleinkinder und Säuglinge müssen derzeit besonders sorgfältig vor der Sonnenstrahlung geschützt werden.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter dem folgenden Links:

http://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/tipp-der-woche/tipp-der-woche_node.html

<https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/gesund-durch-den-sommer>

https://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/03_Fachinformationen/Fachpublikationen+Info-Materialien/gesundheitsrisiken_bei_sommerhitze_pflegekraefte.pdf

(enz)