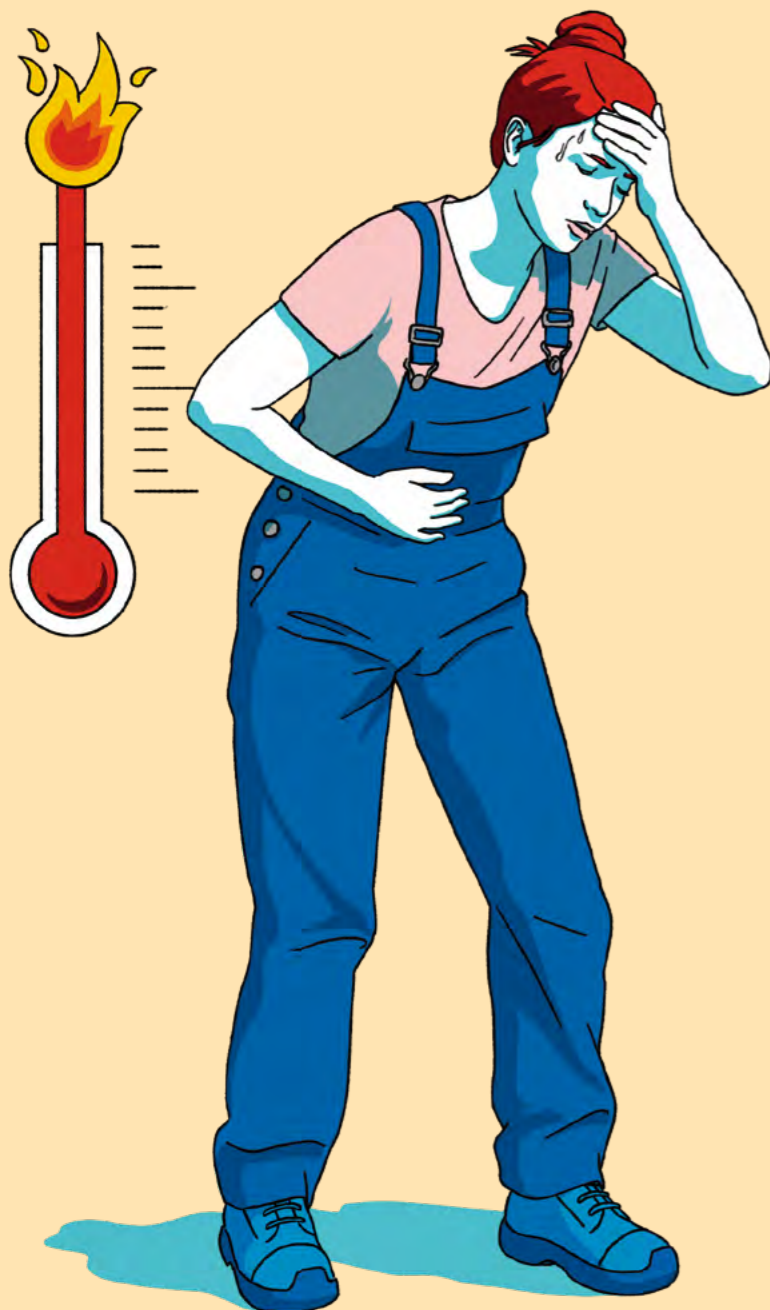


GEFAHR ERKENNEN, RICHTIG HANDELN

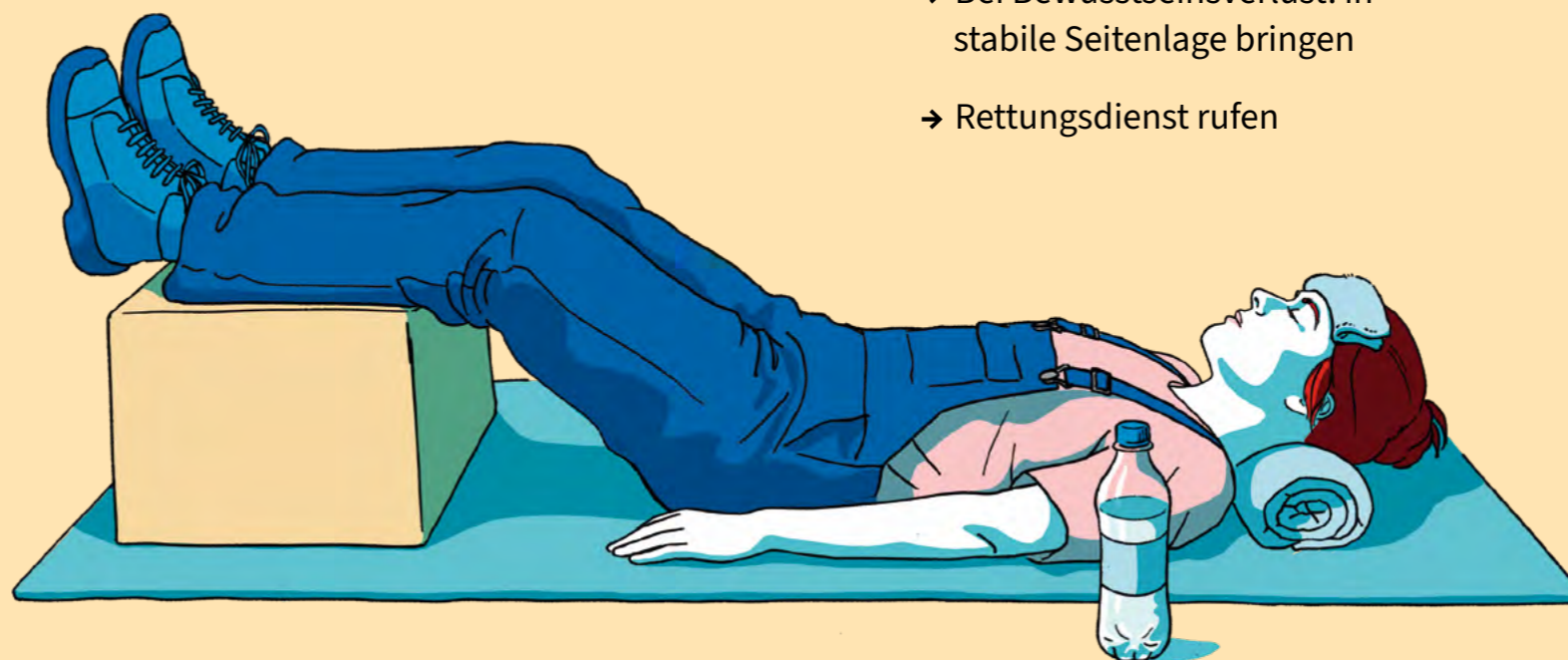


SYMPTOME

- Trockene rote oder kalt-feuchte blasse Haut/kalter Schweiß
- Hoher Puls/niedriger Blutdruck, Unruhe
- Schnelle, schwache Atmung
- Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Übelkeit bis zu Erbrechen
- Schwindel bis zu Bewusstlosigkeit, Schwäche, Verwirrtheit
- Muskelkrämpfe/Hitzekrämpfe

WAS TUN?

- Schnell handeln
- Ist die Person bei Bewusstsein: mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen in kühler Umgebung/im Schatten lagern
- Mit Flüssigkeit versorgen: nicht zu kalte, analkoholische und ggf. salz-/elektrolythaltige Getränke
- Körper kühlen mit feuchten Tüchern; Kleidung befeuchten
- Bei Bewusstseinsverlust: in stabile Seitenlage bringen
- Rettungsdienst rufen



AKUTE HITZEERKRANKUNGEN

Erste Hilfe Karte:
publikationen.dguv.de
Webcode: p204037

DAS SCHÜTZT:

Auf Kolleginnen und Kollegen achten!

- Wenn möglich: schwere körperliche Arbeit vermeiden
- Wenn möglich: weite, luftige Kleidung tragen, so entweicht Wärme
- Ausreichend trinken: 0,2 Liter innerhalb von zwei Stunden, auch in durstfreien Intervallen
- Körper kühlen: Unterarme und Handgelenke unter kühles Wasser halten, feuchtes Tuch im Nacken
- Innenräume: Aufheizen verhindern; morgens lüften, beschatten, Ventilatoren/Klimaanlagen nutzen, in kühleren Räumen arbeiten
- Draußen: vor direkter Sonneneinstrahlung schützen; Körper, Kopf und Nacken bedecken
- Hitzewarnsysteme des Dt. Wetterdienstes: hitzewarnungen.de

