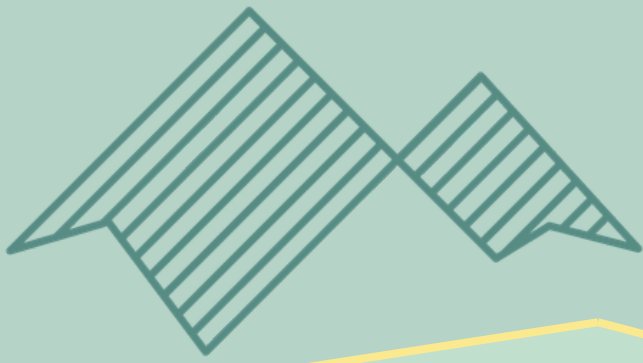




Hitzeschutz Tipps



Allgemeine Tipps für den Arbeitsalltag

- sich über zukünftige Hitzewellen informieren
- sich frühzeitig im Team besprechen
- Hitzemaßnahmenplan nutzen
- Kompetenzen vergeben



Ausreichend Trinken

- ausreichend über den Tag verteilt trinken
- Getränke griffbereit vorbereiten
- Trinkerinnerung einrichten
- Getränke für unterwegs mitnehmen
- sich Zeit für das Trinken nehmen



Während

Infektionsschutzmaßnahmen

- beachten der aktuellen gesicherten Erkenntnisse und Empfehlungen
- verbindlichen Einhaltung des Hygieneplans



Sich selbst schützen

- kühl duschen
- auf ausreichende Nachtruhe in kühler Umgebung achten
- regelmäßig Pausen machen
- Pausen im Schatten oder in kühleren Aufenthaltsräumen verbringen
- einlagige Kleidung tragen
- feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken



Gesund essen

- viel wasserreiches und rohes Obst und Gemüse
- leichte, salzhaltige Speisen
- schweres Essen vermeiden



Raumtemperatur reduzieren

- Abschattungen nutzen
- Räume in den kühleren Tageszeiten bzw. nachts querlüften
- wärmeabgebende Geräte ausschalten
- Innenraumtemperatur und relative Luftfeuchtigkeit beachten!



Während des Tragens einer persönlichen Schutzausrüstung

- vor dem Anlegen der Schutzausrüstung genügend trinken
- unter der PSA atmungsaktive einschichtige Kleidung tragen

 **Vorsicht bei** Erschöpfungsgefühlen, Blässe/Röte, Kopfschmerzen, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verwirrtheit, Unruhe, Muskelschmerzen, erhöhte Temperatur/Fieber, Infektionen, Verstopfung
Falls ein oder mehrere Symptome auftreten, einen Arzt verständigen!

 **Den Notarzt** sollten sie sofort verständigen bei: Bewusstseinsstörungen mit reduzierter Ansprechbarkeit, hohem/niedrigem Blutdruck, schwerer Atemnot.