

## Hitzewarnung - Empfehlungen für Kinder

- Je kleiner ein Kind ist, desto empfindlicher reagiert es auf Hitze und Sonne und umso größer sind die Gefahren eines Hitzeschlages oder von Flüssigkeitsmangel. Säuglinge (Kinder unter 1 Jahr) sollten direkter Sonne überhaupt nicht ausgesetzt werden. Kinderhaut ist empfindlich – häufiger Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Hautkrebsrisiko im Erwachsenenalter.
- Kinder haben bei Hitze einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Bieten Sie regelmäßig kühle – nicht kalte – Getränke an. Besonders geeignet sind Mineralwasser, kalter Früchtetee oder Obstsaftschorle. Geben Sie kleinen Kindern auch zu Trinken, wenn sie nicht danach fragen.
- Decken Sie zuhause Ihr Kind beim Schlafen nur leicht zu. Wenn es sehr warm ist, reicht eine Windel.
- Zum Abkühlen können Sie Ihr Kind baden - aber nicht zu kalt. Das Wasser sollte nur 1° bis 2° kälter sein als die Körpertemperatur.
- Lüften Sie ausreichend. Schließen Sie Läden und Vorhänge von Fenstern, die der Sonne ausgesetzt sind.
- Kinder sollten sich während der heißesten Tageszeit möglichst im Haus oder im Schatten aufhalten. Achten Sie insbesondere auf diese Empfehlung, wenn Ihr Kind jünger als 1 Jahr ist.
- Körperliche Aktivitäten sollten zumindest in den Mittagsstunden eingeschränkt werden.
- Achten Sie auf weite Bekleidung in hellen Farben und leichten Stoffen, z. B. aus Baumwolle. Vergessen Sie nicht den Hut – mit breiter Krempe und Nackenschutz.
- Benutzen Sie wasserfeste Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor. Die Creme muss rechtzeitig aufgetragen werden - mindestens 20 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien.
- Nehmen Sie bei Autofahrten immer genug Getränke für Ihr Kind mit!
- **Lassen Sie Ihr Kind nie im Auto allein, auch nicht für kurze Zeit!**

### Alarmzeichen !!!

- Bringen Sie Ihr Kind bei Anzeichen eines „Sonnenstiches“ (Kopfschmerzen, Übelkeit, Abgeschlagenheit, Blässe) Kind in einen kühlen, schattigen und ruhigen Raum. Bieten Sie zu Trinken an.
- Bei Erbrechen, Fieber, Unruhe, starken Kopfschmerzen oder wenn das Kind nicht trinkt, suchen Sie einen Arzt auf oder rufen Sie die Feuerwehr.

Notruf der Feuerwehr ☐ 112

Notdienst der Kassenärztlichen Vereinigung ☐ 22 80 22