

# 5 Goldene Regeln für Hitzetage

## 1. Viel trinken

(mindestens 1, 5l Mineralwasser oder Sprudelwasser am Tag)

## 2. Halten Sie sich in **gekühlten Räumen** oder im Schatten auf

(tagsüber Fenster, Fensterläden und Rollläden schließen)

## 3. Keine **körperlich anstrengenden Aktivitäten** während der heißesten Tageszeit

## 4. Kühlen Sie sich durch **Duschen oder Teilbäder**

## 5. Sehen Sie täglich nach **alleinstehenden, älteren Menschen** in Ihrem Umfeld. Achten Sie darauf, dass diese **ausreichend mit Wasser versorgt sind und genügend trinken.**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

[www.sante.lu](http://www.sante.lu)





### **Wenn Sie sich plötzlich unwohl fühlen:**

Durch die große Hitze verlieren Sie viel Wasser und Mineralsalze. Falls diese Verluste nicht genügend ausgeglichen werden, kann es zu Gesundheitsproblemen kommen; erste Alarmzeichen sind:

- › Krämpfe in Armen, Beinen oder Bauch
- › bei Verschlechterung wird Ihnen schwindelig, Sie sind leicht benommen, fühlen sich schwach, leiden an Schlaflosigkeit

**Sie müssen sofort jede Beschäftigung einstellen, sich in eine kühle Umgebung begeben und Flüssigkeit zu sich nehmen. Falls die oben genannten Anzeichen nicht innerhalb einer Stunde verschwinden, rufen Sie sofort Ihren Hausarzt.**

### **Für etwaige Fragen:**

**Tel.: 247-85650**

**[www.sante.lu](http://www.sante.lu)**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

## **›Hitzewelle, Gefahr für die Gesundheit‹**

Der Sommer wird oft von einer großen Hitzewelle begleitet, die bei gefährdeten Personen schwerwiegende gesundheitliche Schäden verursachen kann.

### **Besonders gefährdet sind:**

- › ältere Leute
- › Kleinkinder
- › Personen mit chronischen Erkrankungen wie Herzranke, Nierenranke, psychisch Erkrankte u.a.

Es ist daher besonders wichtig, während der Hitzeperiode auf einige Regeln zu achten.



## Hier unsere Empfehlungen

### *Vor Beginn der Hitzeperiode*

- › prüfen Sie, ob die Fenster der Sonnenseite Ihrer Wohnung mit Fensterläden, Gardinen oder Rollos ausgestattet sind
- › überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit Ihres Kühlschranks
- › informieren Sie sich über etwaige gekühlte oder klimatisierte Räumlichkeiten in Ihrer Nähe
- › falls Sie eine chronische Erkrankung haben oder regelmäßig Medikamente einnehmen, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob Sie auf irgendetwas besonders achten müssen

### *Eine große Hitzewelle wird einige Tage im Voraus vom Wetterdienst des Flughafens Luxemburg angekündigt.*

- › schalten Sie Ihr Radio ein: hier hören Sie die neuesten Wettervorhersagen und erhalten Ratschläge, wie Sie sich am besten vor den Folgen einer Hitzewelle schützen
- › überprüfen Sie Ihre Getränkereserven
- › lüften Sie die Wohnung hauptsächlich nachts, wenn es am kältesten draußen ist

### *Wenn die Hitzewelle über unsere Region hereingebrochen ist,*



› sollten Sie tagsüber, wenn die Außentemperatur hoch ist, im Haus bleiben und sich in den kältesten Räumen aufhalten (z.B. Kellerräume)



› falls es in Ihrem Haus zu warm geworden ist, versuchen Sie wenigstens 2 bis 3 Stunden tagsüber in kühler, klimatisierter Umgebung zu verbringen (Einkaufszentrum, Kino, ...)

› kühlen Sie sich durch Duschen oder Teilbäder (Hände, Füße)

- › schließen Sie Fensterläden, Gardinen oder Rollos der Fenster die der Sonnenseite ausgesetzt sind
- › halten Sie Fenster und Außentüren so lange geschlossen wie die Außentemperatur höher ist als die Temperatur im Innern Ihrer Wohnung; öffnen Sie die Fenster zum Lüften erst am späten Abend, nachts oder am frühen Morgen
- › falls Sie Ihr Haus verlassen müssen, bleiben Sie stets im Schatten, tragen Sie ganz leichte und helle Kleidung aus Leinen oder Baumwolle, halten Sie immer Ihren Kopf bedeckt
- › trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt mindestens **1,5 Liter Wasser** mit genügend Mineralsalzen, auch wenn Sie keinen Durst haben. Daneben können Sie auch leicht gesüßte Getränke, wie zur Hälfte mit Wasser verdünnte Säfte, leicht gesüßten Kräutertee ( 1 Zucker/ pro Tasse) und Gemüsebrühe zu sich nehmen. Vermeiden Sie Kaffee/Tee und Zucker/ koffeinhaltige Getränke, die eher entwässernd wirken.
- › essen Sie normal; falls Sie keinen Hunger haben, teilen Sie Ihre Mahlzeiten in kleine Portionen auf; essen Sie jeden Tag Obst, Rohkost und Gemüse. So wird der Mineralsalzverlust wieder ausgeglichen.
- › falls Sie als gefährdete Person alleine wohnen, bitten Sie, dass jemand von Zeit zu Zeit bei Ihnen vorbeischaut

# ➤ 5 règles d'or lors des grandes chaleurs ◀

## 1. **Boire beaucoup**

(au moins 1.5 litre d'eau minérale ou d'eau gazeuse par jour)

## 2. **Passer plusieurs heures par jour dans des endroits frais ou à l'ombre**

(fermer fenêtres, volets et stores pendant la journée)

## 3. **Eviter des activités physiques intenses pendant les heures les plus chaudes**

## 4. **Se rafraîchir en prenant des douches ou des bains partiels**

## 5. **Aller quotidiennement chez les personnes âgées de votre entourage qui vivent seules.** Vérifier qu'elles disposent de suffisamment d'eau minérale et qu'elles en consomment assez.





**› Si tout d'un coup vous vous sentez plus mal:**

La grande chaleur fait perdre beaucoup d'eau et de sels minéraux! Si ces pertes ne sont pas compensées correctement, des problèmes graves risquent de s'installer; les premiers signes d'alerte sont:

- › crampes au niveau des bras, des jambes, de l'abdomen
- › en cas d'aggravation: vertige, étourdissement, faiblesse, insomnie inattendue

**Cessez toute activité, mettez-vous au frais et prenez des boissons. Au cas où ces signes ne disparaissent pas en une heure, contactez sans tarder votre médecin traitant.**

**Pour plus d'informations**  
**Tél.: 247-85650**  
**[www.sante.lu](http://www.sante.lu)**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

## › Grande chaleur, santé en danger ‹

L'été s'accompagne souvent d'une vague de forte chaleur qui risque de provoquer des problèmes de santé chez certaines personnes fragiles.

**Ce sont surtout:**

- › les personnes âgées
- › les nourrissons
- › les personnes souffrant d'une maladie chronique telle qu'une maladie cardiaque, une maladie des reins, une maladie psychique etc.

Il est par conséquent important de respecter certains principes lors des vagues de grande chaleur.



## Nous conseillons :

### *Avant l'arrivée de l'été:*

- › vérifiez si les fenêtres exposées au soleil disposent de volets extérieurs, de rideaux ou de stores permettant de les occulter pour limiter les conséquences de la chaleur
- › vérifiez le bon fonctionnement de votre réfrigérateur
- › informez-vous où se trouvent des lieux climatisés proches de votre domicile
- › si vous souffrez d'une maladie chronique ou suivez un traitement médicamenteux, demandez à votre médecin si vous devez prendre des précautions particulières

### *Le service météo de l'aéroport de Luxembourg annonce quelques jours à l'avance l'arrivée de la vague de chaleur*

- › écoutez la radio: vous entendrez les prévisions actuelles et vous recevrez des recommandations comment vous protéger des conséquences de la chaleur
- › vérifiez si vous disposez d'une quantité appropriée de boissons à la maison
- › aérez bien votre maison, surtout durant les heures fraîches, pendant la nuit

### *Lorsque la grande chaleur s'est installée dans notre région*



- › évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes; restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches (ex: cave)
- › si votre habitat est devenu trop chaud, essayez de passer au moins deux à trois heures de la journée dans un endroit frais ou climatisé (supermarché, cinéma,...)
- › prenez durant la journée des douches ou des bains partiels (p.ex. mains, pieds) rafraîchissants
- › fermez volets, rideaux et stores des fenêtres exposées au soleil
- › maintenez fermées les portes extérieures et les fenêtres tant que la température extérieure dépasse la température intérieure; aérez votre habitat tard le soir, la nuit ou tôt le matin
- › si vous devez sortir, restez à l'ombre, portez des vêtements clairs, légers et amples de préférence en coton/lin, couvrez-vous la tête
- › buvez régulièrement des petites quantités (2-4 fois par heure) et sans attendre d'avoir soif: minimum **1,5 litres d'eau** riche en sels minéraux par jour. En outre, vous pouvez consommer des boissons légèrement sucrées: jus dilué de moitié avec de l'eau, infusions légèrement sucrées (1 sucre / tasse), bouillon de légumes dégraissé. Limitez au maximum la consommation de café/thé, de boissons trop riches en sucres/caféine qui ont des effets diurétiques
- › mangez normalement ; si vous manquez de faim, fractionnez les repas; mangez chaque jour des fruits, des crudités/salades/légumes pour recharger l'organisme en sels minéraux
- › si, en tant que personne à risque, vous habitez seul(e), demandez que quelqu'un passe vous voir régulièrement.