



Gesundheitliche Belastungen durch **Hitze & COVID-19**

Hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit führen zu starker Wärmebelastung des menschlichen Organismus. Durch den Klimawandel treten ausgeprägte Hitzewellen immer häufiger auf. Risikogruppen sind zusätzlich noch durch das COVID-19 Virus maßgeblich betroffen und unterliegen somit einem doppelten Risiko für gesundheitliche Belastungen. Besonders betroffen davon sind

- **ältere Menschen über 65** Jahren
- Menschen mit **physischen** (Herz-Kreislauf-, Lungen-, Nierenerkrankungen, Diabetes, etc.) und **psychischen Vorerkrankungen** (Demenz, Alzheimer, Depressionen, etc.)
- Menschen, welche durch **Medikation** oder den Missbrauch bewusstseinsverändernder Substanzen beeinträchtigt sind bzw. ein **Selbstfürsorgedefizit** aufweisen
- Menschen, welche unter deprivierten sozioökonomischen Bedingungen leben müssen (Obdachlose, Personen in Wohnungen mit schlechter Bausubstanz, etc.)
- Babys, Kleinkinder und Schwangere
- Berufstätige, welche Schutzausrüstung bei eingeschränkten Kühlungsmöglichkeiten tragen müssen

Viele Risikofaktoren für hitzebedingte Gesundheitsprobleme decken sich mit jenen von COVID-19 Erkrankungen. Zusätzlich ergeben sich **weitere Problemfelder** wie

- eine **geringere Bereitschaft** von Risikopersonen Gesundheitsdienstleistungen aufgrund der Furcht vor Ansteckung in Anspruch zu nehmen.
- Hitzestress kann eine Reihe von Symptomen (Kopfweg, Erschöpfung, überhöhte Körpertemperatur, starkes Schwitzen und Krämpfe) verursachen, welche frühen **COVID-Symptomen** ähneln und dadurch eine rechtzeitige Diagnose erschweren.




- Durch die COVID-Pandemie kann es zu eingeschränkten Ressourcen im Bereich der Gesundheitsdienstleistungen kommen.
- Erhöhtes Infektionsrisiko durch Aerosole aufwirbelnde Lüftungs- und Kühlungsmaßnahmen in geschlossenen Räumen bzw. in schlecht gelüfteten Räumen.
- Erhöhtes Infektionsrisiko durch durchfeuchtete Schutzausrüstung bei zu langer Tragedauer bzw. wiederholter Verwendung.

Erste Warnzeichen bei **Hitzestress**

- erhöhte Körpertemperatur, starkes Schwitzen, trockener Mund
- Herzklopfen, erschwertes Atmen, Kreislaufstörungen
- pulsierender Kopfschmerz, Verwirrtheit, Schwindel
- trockene Haut, Muskelkrämpfe, Leistungsverlust
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Sonnenstich und **Hitzestau**

Zu lange direkte Sonneneinstrahlung kann heftige Kopfschmerzen bewirken und zum Bewusstseinsverlust führen.

 **im Schatten hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken**
nur bei Bewusstsein, falls keine Besserung eintritt > **Notruf 144**

Hitzeschlag bzw. **Hitzeschock**

Körpertemperaturen über 40 °C sind lebensbedrohlich und können zu Kreislaufkollaps, Störungen des Zentralnervensystems, Bewusstseinsstrübung, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit und Koma führen.

 **Notruf 144 - hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken**



Allgemeines Verhalten & Sofortmaßnahmen



Trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter pro Tag, am besten Mineralwasser und Fruchtsäfte, die nicht zu kalt sind. **Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.



Essen Sie bevorzugt leicht verdauliche und fettarme Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt wie Salate, Obst und Gemüse.



Tragen Sie lockere Kleidung und kühlen Sie Handgelenke bzw. den Körper gelegentlich mit Wasser bzw. kühlen Duschen.



Verwenden Sie Kopfbedeckung, Sonnenschutzcreme und Sonnenbrillen bei längeren Aufenthalten unter freiem Himmel.



Suchen Sie kühle Räumlichkeiten oder Grünräume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien. Beachten Sie die COVID-19 Abstands- bzw. Schutzmaskenregeln.



Lüften Sie Wohnung und Büro nachts bzw. in den frühen Morgenstunden und lassen Sie die Fenster tagsüber geschlossen.

Was ist bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel)
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva, Schlafmittel
- alle die Aufmerksamkeit einschränkende Substanzen
- Betarezeptorenblocker (Blutdruck senkende Substanzen)
- Lagern Sie Medikamente bis maximal 25 °C.

Kontaktieren Sie Ihre(n) behandelnde(n) Ärztin/ Arzt

Gesundheitstelefon 1450



Maßnahmen bei Hitzestress i.S. der **COVID 19** Prävention

Bei der Verminderung von gesundheitlichen Belastungen während Hitzewellen durch geeignete Maßnahmen sind insbesondere auch die Empfehlungen zum Schutz vor COVID-19 zu berücksichtigen.

- **Halten Sie alle allgemeinen Regeln zur COVID-Prävention wie bspw. Abstandsregeln und jene zum Tragen von Schutzmasken ein.**
- In Gebäuden sollten Aerosol aufwirbelnde Maßnahmen wie **Ventilatoren, deaktiviert** werden, wenn **mehrere Personen** gleichzeitig im **Raum** sind.
- Achten Sie auf ausreichende **Frischluftzufuhr** – am besten in den frühen **Morgenstunden** – gut gelüftete Räume verringern die Infektionsgefahr.
- Bei der **Verwendung von Klimaanlage** ist der Raum auf 24 °C herunter zu kühlen und dann die Klimaanlage auszuschalten. Anschließend ist eine kurze Stoßlüftung durchzuführen um danach Mitarbeiter bzw. sonstige Personen einzeln unter Wahrung des Mindestabstandes eintreten zu lassen. Falls die Raumtemperatur dadurch nicht effektiv gesenkt wird, kann die Klimaanlage auf niedriger Stufe bei ausgeschaltetem Entfeuchtungsmodus eingeschaltet bleiben.
- Anwendung aller Arten von bauliche Maßnahmen wie Außenbeschattung aber auch die Verwendung von temporären Lösungen wie Kühldecken, etc.

Weitere Informationen unter

<http://www.ghhin.org/heat-and-covid-19>

<https://www.klimawandel-gesundheit.de/hitze-informationen/>