

Hitzewelle in Berlin: Gesundheitsamt warnt vor gesundheitlichen Risiken

In den kommenden Tagen warnt der Gesundheitsstadtrat Uwe Brockhausen zusammen mit dem Amtsarzt Patrick Larscheid vom Bezirksamt Reinickendorf vor den gesundheitlichen Risiken, die mit der bevorstehenden Hitzewelle in Berlin einhergehen. Der Deutsche Wetterdienst hat eine Hitzewarnung mit starker Wärmebelastung für die Region herausgegeben, die zu Kreislaufbeschwerden, körperlichem Unwohlsein und sogar lebensbedrohlichen Situationen führen kann. Die typischen Beschwerden, die bei extremen Hitzeperioden auftreten können, reichen von Schwindel und Kopfschmerzen bis hin zu Erschöpfung, Übelkeit und Erbrechen. Um sich vor den Risiken der Hitze zu schützen, geben die Gesundheitsexperten einige wichtige Empfehlungen: 1. Meiden Sie die Hitze, indem Sie direkte Sonneneinstrahlung vermeiden …



In den kommenden Tagen warnt der Gesundheitsstadtrat Uwe

Brockhausen zusammen mit dem Amtsarzt Patrick Larscheid vom Bezirksamt Reinickendorf vor den gesundheitlichen Risiken, die mit der bevorstehenden Hitzewelle in Berlin einhergehen. Der Deutsche Wetterdienst hat eine Hitzewarnung mit starker Wärmebelastung für die Region herausgegeben, die zu Kreislaufbeschwerden, körperlichem Unwohlsein und sogar lebensbedrohlichen Situationen führen kann.

Die typischen Beschwerden, die bei extremen Hitzeperioden auftreten können, reichen von Schwindel und Kopfschmerzen bis hin zu Erschöpfung, Übelkeit und Erbrechen. Um sich vor den Risiken der Hitze zu schützen, geben die Gesundheitsexperten einige wichtige Empfehlungen:

1. Meiden Sie die Hitze, indem Sie direkte Sonneneinstrahlung vermeiden und in der heißesten Zeit des Tages nicht nach draußen gehen.
2. Halten Sie Ihren Körper kühl, indem Sie ausreichend Flüssigkeiten zu sich nehmen und gegebenenfalls kühlende Maßnahmen wie Duschen oder Fußbäder vornehmen.
3. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Wohnung kühl bleibt, indem Sie lüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen, und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

Auf der Webseite des Gesundheitsamtes Reinickendorf finden Interessierte weitere Informationen zu vorbeugenden Maßnahmen und Verhaltensweisen bei Hitze.

Angesichts der steigenden Temperaturen und der zunehmenden Häufigkeit von Hitzewellen in der Region Berlin ist es wichtig, dass die Bevölkerung diese Empfehlungen beherzigt, um ihre Gesundheit zu schützen.

| Empfehlungen bei Hitze |

| ----- | ----- |

| 1. Meiden Sie die Hitze | - Gehen Sie nicht in die direkte Sonne
- Meiden Sie die heißeste Tageszeit |

| 2. Halten Sie Ihren Körper kühl | - Trinken Sie ausreichend

- Nehmen Sie kühle Duschen oder Bäder |
- | 3. Halten Sie Ihre Wohnung kühl | - Lüften Sie bei kühleren Temperaturen
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung |

Quelle: www.berlin.de

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de