

„Hitze-Hinweise: So schützen sich Pfälzer vor hohen Temperaturen“

Temperaturen über 30 Grad in der Pfalz: Tipps zum Schutz vor Hitze, besonders für Senioren und Menschen im Freien.

Die kommenden Wochen über wird die Pfalz mit einer extremen Hitzewelle rechnen müssen. In der Vorder- und Südpfalz sind Temperaturen von über 30 Grad Celsius angekündigt, was vor allem für ältere Menschen und Beschäftigte im Freien eine erhebliche Herausforderung darstellt. In diesem Artikel beleuchten wir die Maßnahmen, die ergriffen werden, um die Bevölkerung vor den negativen Auswirkungen der Hitze zu schützen, und die Bedeutung von präventiven Ansätzen zur Gesundheitssicherung.

Vorbereitungen der Gesundheitsinstitutionen

Die Kliniken in der Region bereiten sich intensiv auf den bevorstehenden Temperaturanstieg vor. Peter Brenk, der ärztliche Leiter der Notaufnahme im Klinikum Ludwigshafen, berichtet, dass bisher lediglich vereinzelt Patienten wegen Dehydrierung und Hitzesymptomen behandelt wurden. Allerdings könnte sich dieses Bild bei anhaltend hohen Temperaturen schnell ändern. „Wenn Patienten Symptome wie Desorientierung oder Kreislaufprobleme zeigen, sollten sie umgehend die Notaufnahme aufsuchen“, erklärt Brenk weiter.

Besondere Gefahren für Senioren

In diesen heißen Tagen sind insbesondere ältere Menschen gefährdet. So berichtet ein Sprecher des Klinikums Landau von einer Zunahme von Hitzefällen, vor allem bei Senioren, die oft an Kreislaufproblemen und Sonnenstichen leiden. Um diese Risiken zu minimieren, empfiehlt das Diakonische Werk in der Pfalz, regelmäßige Trinkgewohnheiten zu fördern und in Wohnräumen stets Wasser bereitzustellen. „Ältere Menschen verspüren oft nicht das Bedürfnis zu trinken, daher ist es wichtig, sie daran zu erinnern“, erläutert eine Mitarbeiterin der Sozialstation.

Präventive Maßnahmen für die Gemeinschaft

Um diese Hitzeperiode besser zu überstehen, setzen die „Gemeindeschwestern plus“ in der Pfalz auf präventive Strategien. Ein Programm des Landes Rheinland-Pfalz zielt darauf ab, Senioren über wichtige Verhaltensweisen in der Hitze zu informieren. Tipps zur Verringerung der Hitzeeinwirkungen beinhalten das Trinken von Wasser bei Zimmertemperatur sowie das Vermeiden von direkter Sonneneinstrahlung.

Allgemeine Tipps zur Hitzeanpassung

- Aktivitäten in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegen.
- Im Freien geeignete Kopfbedeckungen tragen und ausreichend Sonnenschutz verwenden.
- Leichte, luftige Kleidung bevorzugen.
- Für Abkühlung durch feuchte Umschläge auf Körperpartien wie Arme, Beine und Nacken sorgen.
- Symptome wie Schwindel oder Kopfschmerzen ernst nehmen und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen.
- Auf die Ernährung achten und schwere, fettreiche Speisen vermeiden.
- Regelmäßig Pausen machen und leichte Bettwäsche nutzen, um besser zu schlafen.

Fazit: Auf die Gemeinschaft achten

In Zeiten extremer Hitze sollten wir darauf achten, unsere Mitmenschen, insbesondere die vulnerablen Gruppen wie ältere Menschen und Arbeiter im Freien, im Blick zu behalten. Präventive Maßnahmen und regelmäßige Beratungen können nicht nur helfen, gesundheitliche Probleme zu vermeiden, sondern auch das Bewusstsein für hitzebedingte Risiken schärfen. Ein gemeinschaftlicher Ansatz zur Gesundheitssicherung in der Pfalz ist von größter Bedeutung und kann helfen, die Herausforderungen dieser heißen Monate zu bewältigen.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)