

Hitzewelle im Kreis Recklinghausen: Schutzmaßnahmen für alle Altersgruppen

Erfahren Sie, wie Sie bei der aktuellen Hitzewelle gesund bleiben. Das Gesundheitsamt Recklinghausen gibt wertvolle Tipps zur Vorbeugung und Erste Hilfe.

Gesundheitsrisiken durch hohe Temperaturen im Kreis Recklinghausen

In den letzten Wochen hat der Kreis Recklinghausen eine Hitzewelle erlebt, die nicht nur das Freizeitverhalten der Bewohner beeinflusst, sondern auch ernsthafte gesundheitliche Risiken birgt. Die medizinischen Einrichtungen und der Rettungsdienst verzeichneten bereits erste Einsätze aufgrund hitzebedingter Beschwerden. Dies in Anbetracht der nicht unerheblichen Gefahren, die hohe Temperaturen mit sich bringen, zeigt, wie wichtig präventive Maßnahmen sind.

Tipps zur Vorbeugung

Das Präventionsteam des Gesundheitsamts hat zur Unterstützung der Bevölkerung einen umfassenden Flyer erstellt. Die zentralen Empfehlungen sind einfach, aber essenziell: Bewohner sollten immer eine Trinkflasche mit sich führen und sich mit geeigneter Kleidung sowie einem Hut gegen die Sonne schützen. Besonders Regina Maienhöfer, Ernährungswissenschaftlerin beim Gesundheitsamt, unterstreicht die Notwendigkeit, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Mindestens zwei bis drei Liter täglich sollten konsumiert werden, um einer Dehydration vorzubeugen.

Besondere Vorsicht für Risikogruppen

Ältere Menschen ab 65 Jahren sind besonders anfällig für die Folgen von Hitze. Behan Zorlu, Fachärztin für Öffentliches Gesundheitswesen, empfiehlt, dass diese Personen ihre Medikation regelmäßig mit ihrem Hausarzt überprüfen. Medikamenten wie blutdrucksenkenden Mitteln oder Psychopharmaka könnten in Kombination mit hohen Temperaturen zusätzliche Risiken bergen.

Worum es bei der Hitze geht: Warnzeichen erkennen

Zusätzlich zu präventiven Maßnahmen ist das Erkennen von Warnzeichen entscheidend. Wenn Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit auftreten, ist eine sofortige ärztliche Konsultation wichtig. Im Notfall – etwa bei bewusstlosen Personen oder Hitzekollaps – ist schnelles Handeln entscheidend. Hier sollte der Notruf 112 gewählt werden, um schnellstmöglich Hilfe zu erhalten.

Erste Hilfe bei Hitzebelastung

Bis der Rettungsdienst eintrifft, können Erste-Hilfe-Maßnahmen lebensrettend sein. Die betroffene Person sollte umgehend in den Schatten oder an einen kühlen Ort gebracht werden. Kühlende Tücher auf Körperpartien wie Kopf und Nacken können helfen, die Körpertemperatur zu senken. Zudem ist es sinnvoll, betroffenen Personen Flüssigkeit zu geben. Besonders schutzbedürftig sind Säuglinge, Schwangere und Personen mit Vorerkrankungen.

Gemeinschaftliche Verantwortung bei Hitzeperioden

Bei anhaltender Hitze ist das soziale Miteinander von besonderer

Bedeutung. Nach wie vor sind vor allem ältere, alleinstehende Personen in solchen Zeiten gefährdet. Die Gemeinschaft ist gefordert, aufeinander Acht zu geben, um gesundheitliche Risiken zu minimieren und die Sommermonate sicher zu gestalten. Einfache Verhaltensregeln und das Bewusstsein für die Gefahren der Sonne können dazu führen, dass jeder die heißen Tage unbeschadet übersteht.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de