

## **Hitzewarnung für Sachsen-Anhalt: So schützen Sie sich vor der Hitze**

Der DWD warnt für Sachsen-Anhalt vor Hitze bis 35 Grad, besonders für gefährdete Gruppen. Tipps zur Sicherheit gibt's hier.

Stand: 28.08.2024 17:50 Uhr

Am Donnerstag, den 28.08.2024, hat der Deutsche Wetterdienst (DWD) eine weitreichende Hitzewarnung für Sachsen-Anhalt ausgerufen. Diese Warnung gilt für die gesamte Region, da die Temperaturen voraussichtlich bis zu 35 Grad erreichen werden. Solch extreme Wetterbedingungen können ernsthafte gesundheitliche Risiken mit sich bringen, einschließlich Dehydrierung, Kreislaufproblemen, Sonnenbrand und Hitzschlag. Insbesondere besonders gefährdete Gruppen wie ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen, Schwangere sowie Säuglinge und Kinder sind aufgerufen, besondere Vorsicht walten zu lassen.

Der DWD rät dringend dazu, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden und körperliche Anstrengungen während der heißesten Tageszeiten zu minimieren. Auch das Halten der Wohnräume kühl wird als wichtig erachtet, um den Körper vor Überhitzung zu schützen. Diese Warnung gilt konkret in der Zeit von 11 bis 19 Uhr, also wenn die Außentemperaturen ihren Höhepunkt erreichen.

### **Empfehlungen für heiße Tage**

- 1. Hitze meiden: Halten Sie sich nicht direkt in der Sonne auf und beschränken Sie Aktivitäten im Freien auf die kühleren Morgenstunden.
- 2. Wohnung kühl halten: Verdunkeln Sie Fenster, um die direkte Sonneneinstrahlung zu verhindern und lüften Sie am besten morgens, wenn es draußen noch kühl ist.
- 3. Viel trinken: Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeiten und Elektrolyte aufzunehmen. Vergessen Sie nicht auch die Haustiere.
- 4. Körper kühl halten: Tragen Sie luftige, helle Kleidung, eine Kopfbedeckung und nehmen Sie kühle Duschen oder Bäder.

Menschen, die unter Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Brechreiz leiden, sollten medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

Zusätzlich zur gesundheitlichen Gefährdung birgt die Hitze auch eine erhöhte Waldbrandgefahr. Die Bevölkerung wird daher um besondere Wachsamkeit gebeten. Auf der entsprechenden Gefahrenkarte können Interessierte die Situation in ihrer Region ablesen.

Die aktuellen Informationen stammen von MDR, verfasst von Susanne Liermann.

Details

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