



Hitzeschutz an heissen Tagen

Der Sommer naht – Kinder und Jugendliche freuen sich über die sommerlichen Temperaturen. Mit steigenden Temperaturen wächst aber auch die gesundheitliche Belastung für viele Menschen, das kann auch Schülerinnen und Schüler oder Lehrpersonen betreffen. Helfen Sie uns die folgenden Informationen in Ihrem beruflichen Umfeld aktiv weiterzugeben.

Hitze als ernsthaftes Gesundheitsrisiko

Hohe Temperaturen können erhebliche gesundheitliche Probleme verursachen – von Dehydrierung bis hin zu Hitzschlägen. Besonders gefährdet sind ältere Personen, chronisch Kranke, Kleinkinder und Schwangere.

Wichtige Verhaltensregeln:

- **Schutz vor Sonneneinstrahlung**
 - Sonneneinstrahlung kann die Haut und auch die Augen schädigen. Dementsprechend sollten Haut und Augen im Freien durch leichte Kleidung, eine Kopfbedeckung, Sonnencreme (mind. LSF 30) und Sonnenbrille geschützt werden. Die Kinder sollten möglichst im Schatten bleiben.
- **Hitze fernhalten – Körper kühlen**
 - Klassenräume in den frühen Morgenstunden lüften und während des Tages durch Jalousien vor Sonneneinstrahlung kühl halten.
 - Beim Baden nie direkt ins Wasser springen.
 - Sportliche Aktivitäten in die frühen Morgenstunden verlegen.
 - Kinder nie in parkierten Autos zurücklassen.
- **Viel trinken – leicht essen**
 - Durch Schwitzen verliert der Körper viel Wasser. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder an regelmässiges Trinken erinnert werden, auch wenn kein Durst verspürt wird. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass Wasser und ungesüsste Getränke konsumiert werden. Eisgekühlte und gesüsste Getränke belasten den Körper zusätzlich.
 - Leichte, frische Mahlzeiten sind für den Körper gut verdaulich. Der Salzverlust durch Schwitzen kann durch leicht gesalzene Speisen ausgeglichen werden.

Hitzestress erkennen:

- Hohe Körpertemperatur
- Schwäche und Müdigkeit
- Muskelkrämpfe
- Bewusstseinsstörungen
- Kopfschmerzen
- Ein trockener Mund
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Beim Auftreten dieser Symptome gilt es, sofort Massnahmen zur Kühlung zu ergreifen. Das Kind sollte sich im Schatten hinlegen und der Körper mit feuchten Tüchern gekühlt werden. Es sollte frisches Wasser zum Trinken angeboten bekommen.

Vorsichtsmassnahmen sollten insbesondere beim Sport und auch in der Freizeit beachtet werden. Hierzu finden Sie weitere Informationen im kantonalen Merkblatt:

[Merkblatt Sport und Freizeit während Hitzewellen \(be.ch\)](#)

Detaillierte weitere Informationen sowie aktuelle Wetterprognosen und Hitzewarnungen finden Sie unter:

- [Gesundheit und Hitze \(be.ch\)](#)
- Klimawandel und Gesundheit des Menschen [[Gesundheit des Menschen](#)]
- [MeteoSchweiz](#)
- [Home – ALERTSWISS](#)

Vielen Dank für Ihr Engagement zum Schutz vor hitzebedingten Gesundheitsrisiken!

Freundliche Grüsse

Barbara Grützmacher, Dr. med., Dr. sc. nat.
Kantonsärztin