

# Kühler Kopf trotz Hitzewelle

**Mainz (RP).** Die Sonne scheint vom strahlend blauen Himmel - damit Ihr auch bei heißen Temperaturen einen kühlen Kopf bewahrt, haben wir für Euch Präventionstipps für die heißen Tage zusammengestellt.

- **Wohnung kühl halten:** Versucht die warme Luft eurer Wohnung bis spätestens 08:00 h gegen Kühle zu tauschen indem ihr gut lüftet. Denkt dran, Fenster zu schließen wenn ihr nicht zuhause seid, sonst freuen sich die Diebe. Macht tagsüber zuhause die Rollläden runter, so bleibt die Hitze draußen. Schaltet Geräte in der Wohnung aus, wenn diese nicht zwingend notwendig sind, denn sie produzieren zusätzliche Wärme.

**Den Körper schützen:** Wer viel in der Sonne unterwegs ist, sollte sich mit Sonnenschutz eincremen, eine Kopfbedeckung und ggf. lange Kleidung tragen, das verringert das Risiko eines Sonnenbrandes oder Sonnenstiches. Unnötige Anstrengungen sollten vermieden werden.

**Informiert Euch** über den aktuellen UV-Index unter: <http://www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/ Gefahrenindexuvi.html>.

**Nehmt die Reaktionen** Eures Körpers ernst und scheut Euch nicht bei Schwindel, Übelkeit oder Benommenheit zum Arzt zu gehen. Das könnte die Reaktion Eures Körpers auf einen Sonnenstich sein.

**Wasser anstatt Wein:** Trinkt viel Wasser oder andere antialkoholische Getränke. Ältere Menschen sollten dazu animiert werden, mehr zu trinken.

**Hitze im Auto:** Lasst auf keinen Fall Kinder oder Tiere im Auto, auch nicht für kurze Zeit! Die Hitze im geschlossenen Fahrzeug kann tödlich sein. Bevor Ihr in das Auto einsteigt, lasst zunächst durch Öffnen der Türen die Hitze aus dem Auto und schaltet - wenn vorhanden - die Klimaanlage ein. Alternativ könnt Ihr ein Handtuch auf den Sitz legen, um Euch vor Verbrennungen zu schützen.

**Schatten anstatt pralle Sonne:** Wer die Zeit an einem Weiher oder im Strandbad verbringen kann, sollte sich ein schattiges Plätzchen suchen. Springt niemals überhitzt ins Wasser, sondern gewöhnt den Körper langsam an das kühle Nass.

**Medikamente kühl lagern:** Manche Medikamente müssen kühl gelagert werden und sollten bei diesen Temperaturen in den Kühlschrank.

Checkt also Eure Arzneimittel.

**Mückenschutz:** Wenn Ihr abends am See die Seele baumeln lasst, tragt Mückenschutzmittel auf.

**Brandgefahr:** Achtet darauf - insbesondere im Wald oder an Gebüsch - keine glühenden Gegenstände, wie Zigaretten oder Grillkohle, wegzuwerfen. Auch bei Fahrzeugen besteht Brandgefahr, wenn der Katalysator sehr heiß wird. Wenn das Auto auf Grünflächen steht, könnte dies einen Brand verursachen.

**Wir wollen, dass Ihr sicher lebt - Ihre Polizei Mainz.**

Text: Polizeipräsidium Mainz

