

So schützt man Kinder vor Hitze.

Gefahren kennen und erkennen!

Hitzestress bei Kindern

- Kinder dehydrieren schneller
- Kinder können ihren Wärmehaushalt noch nicht so gut steuern
 - ▶ **Überlastung des körpereigenen Kühlsystems**
- Kleine Kinder schwitzen weniger
- Die Haut von kleinen Kindern ist empfindlicher

Sonnenbrand

- Rötungen = Verbrennung Grad 1
- Bläschenbildung = Verbrennung Grad 2
 - ▶ **Kinderarzt aufsuchen und betroffene Stellen vorsichtig kühlen**

Beeinträchtigung durch Ozon

- Bei Hitze Anstieg von bodennahem Ozon
- Kopfschmerzen, Benommenheit, Atembeschwerden
 - ▶ **In Innenräume gehen**

Hitzschlag = Notfall

- Körpertemperatur sehr hoch > 39 °C
- Haut ist gerötet und trocken
- Unsicherer Gang
- Kopfschmerzen und schnelle Atmung
- Bewusstseinstörung
 - ▶ **Kind in kühle Umgebung bringen**
 - ▶ **Notarzt rufen**

Sonnenstich = Notfall

- Roter Kopf aber normale Körpertemperatur
- Unruhe und Verwirrtheit
- Übelkeit und Erbrechen
- Kopfschmerzen und Nackensteifheit
- Kreislaufbeschwerden und Bewusstseinstörung
 - ▶ **Kind in kühle Umgebung bringen**
 - ▶ **Notarzt rufen**

Gut gewappnet gegen Hitze!



Sonnenschutz

- UVA/UVB Schutz: Sonnencreme auftragen
 - ▶ **mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30**
- Aufenthalt im Schatten
- Kinder unter 1 Jahr nicht direkter Sonne aussetzen



Wasserspiele

- Spielzeuge wie ein Wassertisch, eine Wasserstraße oder ein Planschbecken zum abkühlen



Sonnenschutzkleidung

- Sonnenhut
- Langärmelig und luftige Kleidung
- Sonnenbrille
- Kleidung mit UV-Schutz



Aufenthalt im Freien

- Für Kleinkinder zwischen 11 und 16 Uhr Aufenthalte im Freien vermeiden
- Aktivitäten im Freien in den kühlen Stunden am Morgen oder Abend einplanen



Ausreichend trinken

- Häufiger Getränke anbieten
- Gemeinsame Trinkrunden



Ernährung

- Leichte erfrischende Kost (z.B. Obst, Gemüse, Suppen, Salate)



Ruhepausen/Schlafumgebung

- Für kühle Schlafumgebung sorgen, z.B. schattige Räume, gegen Norden gerichtete Räume
- Frühmorgens querlüften
- Wärmeproduzierende Geräte abschalten

 **Notruf: 112**



Stadt Bergisch Gladbach



Klima. Schutz. Zukunft.

Weitere Informationen unter
www.bergischgladbach.de/klimaschutz

