

Sofortmaßnahmen in allen Fällen:

Kühle Räume oder Schatten + stabile Seitenlage + bei Atemnot Wiederbelebung

Hitzeödem:

Aufgrund von hohen Temperaturen erweitern sich die Blutgefäße und es entstehen Flüssigkeitsansammlungen (Schwellung) im Gewebe

Hitzekrämpfe:

schmerzhafte Muskelkrämpfe, Auftreten in den Beinen oder im Bauch

Hitzeerschöpfung:

sehr blass, kalte feuchte Haut, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Übelkeit

Hitzekollaps:

Extreme Überwärmung. Die gleichen Symptome wie bei Hitzeerschöpfung, trockene, rote Haut, zusätzlich lebensbedrohlicher Blutdruckabfall

Hitzeschlag:

Medizinischer Notfall, gefährlich hohes Ansteigen der Körpertemperatur (über 40°C) durch extreme Hitzebelastung. Symptome wie bei Hitzekollaps, Kreislaufversagen und evtl. Bewusstlosigkeit

Flach mit leicht erhöhtem Kopf lagern, kühlen

Mit erhöhten Beinen und leicht erhöhtem Kopf lagern, zu trinken nur im wachen Zustand

Sicher seitlich lagern und kühlen (nasse Tücher über Körper), auf jeden Fall ärztliche Betreuung erforderlich!

