

SO SCHÜTZT MAN KINDER VOR HITZE

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

HÄUFIGE GEFAHREN

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 > 40°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 und UVB Schutz durch Sonnencreme, mind. LSF 30
- Aufenthalt im Schatten
- Kinder unter 1 Jahr nicht direkter Sonne aussetzen



WASSERSPIELE

SONNENSCHUTZKLEIDUNG

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



AUFENTHALT IM FREIEN

- Für Kleinkinder zwischen 11 Uhr 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

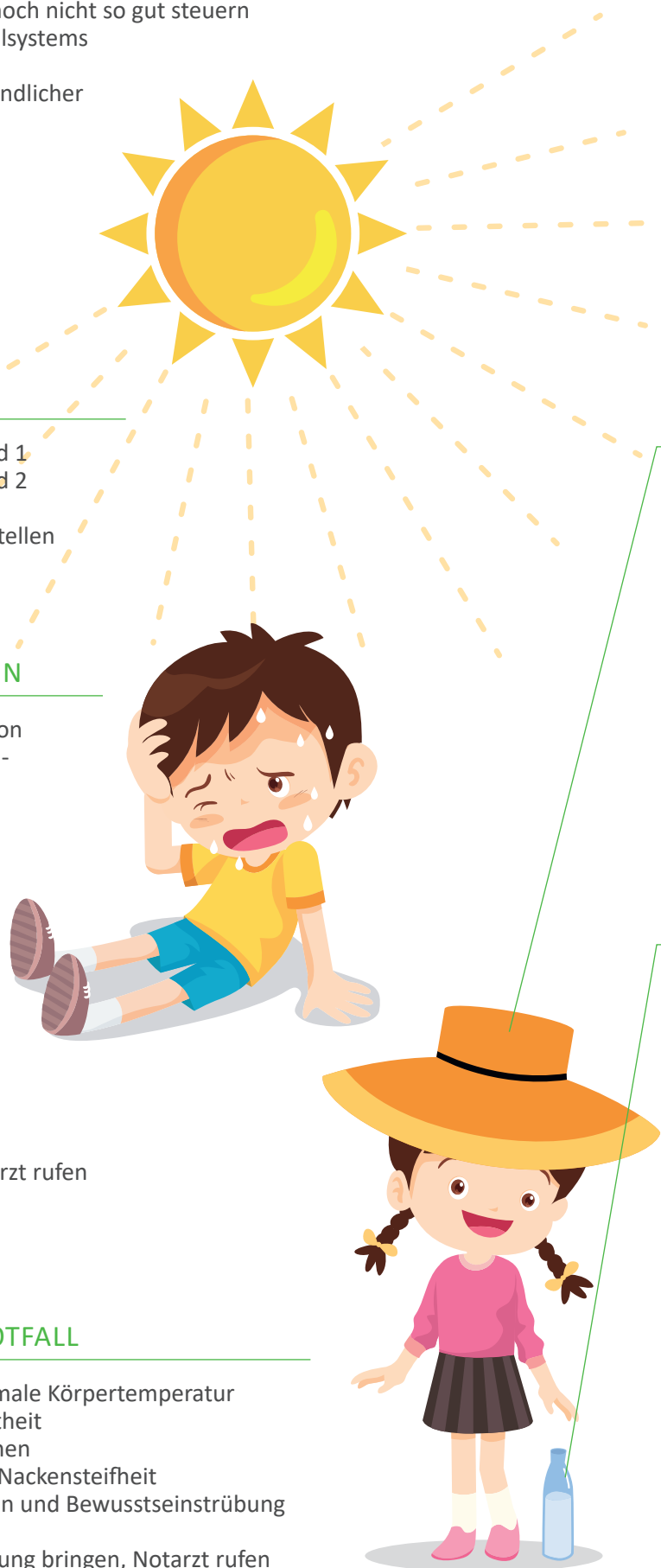
ERNÄHRUNG

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



SIESTA HALTEN – GUTE SCHLAFUMGEBUNG SCHAFFEN

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



KONTAKT:
Stadt Leichlingen, Am Büscherhof 1, 42799 Leichlingen
Klimaschutzmanagement, Monika Meves,
E-Mail: klimaschutz@leichlingen.de

Umsetzung/Text/Gestaltung:
CLIMATICON GmbH, www.climaticon.de



klimagesundheit.bildungscnt.de



Handlungsempfehlungen für KITAs
zum Umgang mit Hitzewellen |
uni-potsdam.de



Tipps für Eltern von Babys und
Kleinkindern |
klima-mensch-gesundheit.de



Sonnenschutz für Kinder |
kindergesundheit-info.de