

HITZSCHLAG

Ein Hitzschlag ist ein übermäßiger Anstieg der Körpertemperatur aufgrund von hohen Temperaturen. **Hohe Temperaturen** können zu einem Verlust von Wasser und Mineralsalzen führen, die das **Wärmeregulierungssystem des Körpers verändern**. Infolgedessen kommt es zu einer Überhitzung.

Wer ist betroffen?

Wir können alle betroffen sein, aber besonders:

KINDER

SENIOREN

SCHWANGERE



Symptome

HOHES FIEBER
KOPFSCHMERZEN
SCHWINDEL UND ÜBELKEIT
ROTE HAUT
ERSCHÖPFUNG
SCHNELLER PULS
BEWUSSTSEINSTÖRUNGEN



WAS TUN BEI HITZSCHLAG?

- ### VORBEUGUNG
- * Vermeiden Sie es, sich während der heißesten Stunden der Sonne auszusetzen.
 - * Tragen Sie geeignete Kleidung, am besten atmungsaktive, leichte, locker sitzende und helle Kleidung.
 - * Vergessen Sie nicht, den Kopf der Kinder mit einer leichten Kopfbedeckung zu schützen.
 - * Tragen Sie Sonnenschutzmittel auf, wenn sie der Sonne ausgesetzt sind.
 - * Kontrollieren Sie die Dauer des Aufenthaltes in der Sonne.
 - * Trinken Sie viel Wasser und kühlen Sie sich ab.
 - * Lassen Sie Kinder unter keinen Umständen allein im Auto, weder in der Sonne noch im Schatten, auch nicht bei geöffneten Fenstern. Im Sommer können Fahrzeuge im Innenraum sehr hohe Temperaturen erreichen.

- * Legen Sie das Kind an einen kühlen, gut belüfteten Ort im Schatten.
- * Lockern Sie seine Kleidung und entfernen Sie unnötige Gegenstände.
- * Legen Sie Kaltwasserkompressen (kein Eis) auf Kopf, Gesicht, Hals, Nacken und Brust.
- * Tauchen Sie das Kind nicht in Eiswasser.
- * Wenn das Kind bei Bewusstsein ist und nicht erbricht, geben Sie dem Kind kaltes Wasser oder ein isotonisches Getränk zu trinken.
- * Bringen Sie das Kind so schnell wie möglich zur Untersuchung ins Krankenhaus.
- * Wenn das Kind bewusstlos ist, rufen Sie 112 an, und wenn es atmet, legen Sie es in die seitliche Sicherheitslage.
- * Bei Bewusstlosigkeit 112 anrufen und wenn das Kind NICHT atmet, mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen (30 Kompressionen/2 Atemzüge).

Quelle: Spanischer Verband für Kindermedizin

Redvital Salud

Cuidamos de lo que más te importa, su salud.

