

Allgemeine Informationen zu Gesundheitsschutz in Hitzewellen bei COVID-19 Pandemie

Gesundheitsschäden durch Hitze und Hitzewellen lassen sich durch geeignete Maßnahmen weitgehend vermeiden, wobei gleichzeitig die Empfehlungen zum Schutz vor SARS-CoV-2, dem Virus das COVID-19 verursacht, zu beachten sind (siehe dazu Link zur Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unten).

Die Risikofaktoren für Hitzestress oder hitzebedingte Gesundheitsprobleme überschneiden sich weitgehend mit den Risikofaktoren für schwere COVID-19 Erkrankungen:

Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen (zum Beispiel Herz-Kreislaufkrankungen, Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen des Nervensystems wie Demenz, oder Erkrankungen der Niere), mit Übergewicht, oder solche, die bestimmte Medikamente einnehmen oder im Alter alleine leben sind sowohl für die Auswirkungen von Hitze als auch für COVID-19 Komplikationen anfälliger.

Sollten Sie zu einer Risikogruppe gehören oder mit einer gefährdeten Person in einem Haushalt leben oder diese betreuen und pflegen, sollten Sie sich

und andere bei hohen Temperaturen und Hitzewellen besonders schützen! Mit Hitzewellen ist schon ab Mai zu rechnen.

Vereinbaren Sie mit Ihrem Arzt oder Ärztin die Termine so, dass Sie möglichst kein zusätzliches Risiko haben, an COVID-19 zu erkranken.

Medikamente können durch hohe Temperaturen ihre Wirksamkeit verlieren. Es wird daher empfohlen, Ihre Medikamente bei maximal 25 °C zu lagern.

COVID-19 Risiko:

➤ Schützen Sie sich und andere, indem Sie sich regelmäßig die Hände waschen, in die Ellenbogenbeuge oder in ein Taschentuch husten und es vermeiden, Ihr Gesicht zu berühren.

www.hitze2020.de

Bei Hitze einen #kühlenKopfbewahren!

Meide die Hitze.



HALTE DICH
IM SCHATTEN
AUF.



VERMEIDE
ANSTRENGENDE
TÄTIGKEITEN
WÄHREND DER
HEISSESTEN
ZEIT DES TAGES.



LASSE KEINE
KINDER ODER
TIERE IN
GEPARKTEN
FAHRZEUGEN.



VERBRINGE
2-3 STUNDEN
AM TAG
AN EINEM
KÜHLEN ORT.



Weltgesundheitsorganisation

REGIONALBÜRO FÜR Europa

Allgemeine Empfehlungen bei großer Hitze:

Vermeiden Sie die Hitze

- » Begeben Sie sich in das kühlsste Zimmer im Haus oder in der Wohnung, insbesondere nachts.
- » Ist die Wohnung zu sehr aufgeheizt, kann es angenehmer sein, sich an einem luftigen, schattigen Ort draußen aufzuhalten. Beachten Sie dabei die geltenden Abstandsregeln zu COVID-19.
- » Vermeiden Sie es, sich zur heißesten Tageszeit draußen aufzuhalten; wenn Sie rausgehen, bleiben Sie im Schatten.
- » Vermeiden Sie möglichst körperliche Anstrengungen. Müssen Sie anstrengende Arbeiten erledigen, wählen Sie eine möglichst kühlere Tageszeit und achten auf Zeichen der Hitzeerschöpfung wie Benommenheit und Schwindel.

Halten Sie Ihre Wohnung möglichst kühl

- » Halten Sie Ihren Wohnraum möglichst kühl. Idealerweise sollte die Raumtemperatur tagsüber unter 32°C und nachts unter 24°C gehalten werden.
- » Schließen Sie tagsüber Fenster und Fensterläden (wenn vorhanden), insbesondere solche, die am Tage der Sonne ausgesetzt sind. Bringen Sie Rollos, Vorhänge, Markisen oder Jalousien an Fenstern an, die der Sonne ausgesetzt sind. Hängen Sie ggf. nasse Handtücher auf, um die Raumluft herunter zu kühlen.
- » Nutzen Sie die Nacht zur Abkühlung Ihrer Wohnung. Öffnen Sie nachts und frühmorgens alle Fenster und Fensterläden (wenn dies gefahrlos möglich ist). Lüften ist gleichzeitig eine Maßnahme, um das Infektionsrisiko mit COVID-19 in den Räumen zu senken.

- » Ventilatoren können bei gleichzeitiger Hautbefeuchtung mit feuchten Tüchern oder Sprühflaschen bei Temperaturen unter 38°C Linderung verschaffen; bei höheren Temperaturen und gleichzeitiger hoher Luftfeuchtigkeit ist der Effekt geringer. Um den Flüssigkeitsverlust des Körpers auszugleichen, sollten Sie regelmäßig und genug trinken. Am besten platzieren Sie den Ventilator in einiger Entfernung und richten ihn nicht direkt auf die Personen. Da der Gebrauch von Ventilatoren durch Verwirbelung der Innenraumluft das COVID-19 Infektionsrisiko möglicherweise erhöhen kann, sollte dieser vor Eintreffen von haushaltsfremden Personen (Besuch, Arzt/Ärztin oder Pflegeperson) ausgeschaltet werden.

Halten Sie Ihren Körper kühl und gut mit Flüssigkeit versorgt

- » Duschen oder baden Sie kühl bis lauwarm. Alternativ können Sie kühle Packungen oder Wickel, feuchte Handtücher oder Schwämme, Fußbäder, Kühlwesten usw. zur Kühlung nutzen.
- » Tragen Sie leichte, locker sitzende Kleidung aus natürlichen Materialien. Wenn Sie aus dem Haus gehen, tragen Sie einen Hut oder eine Kappe mit breiter Krempe und eine Sonnenbrille und denken Sie an Sonnenschutzmittel zum Hautschutz.
- » Verwenden Sie leichte Bettwäsche und keine schweren Decken, um einen Hitzestau zu vermeiden.
- » Trinken Sie regelmäßig Wasser, doch meiden Sie Alkohol und begrenzen Sie den Konsum von koffeinhaltigen Getränken.
- » Essen Sie häufiger kleinere Portionen vorwiegend leichter Kost (wie frisches Gemüse, Salate und Obst).

Wie unterscheidet sich Hitzestress von einer möglichen COVID-19 Erkrankung?

Beides, Hitzestress und eine COVID-19 Erkrankung können eine erhöhte Körpertemperatur zur Folge haben. Achten Sie darauf, Hyperthermie nicht mit Fieber zu verwechseln. Ruhen Sie sich – oder eine betroffene Person – im Zweifelsfall mindestens 30 Minuten lang in einer kühlen Umgebung aus und trinken Sie Wasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Vermeiden Sie zuckerhaltige, alkoholische und koffeinhaltige Getränke. Wenn die Körpertemperatur hoch bleibt, handelt es sich wahrscheinlich um Fieber, und Sie sollten ärztliches Fachpersonal konsultieren. Wenn die Körpertemperatur sinkt, Sie sich nach einer Ruhepause in kühler Umgebung besser fühlen, und die Körpertemperatur nach der Ruhepause nicht wieder ansteigt, liegt wahrscheinlich Hitzestress vor.

Helfen Sie anderen

- » Gefährdete Personen benötigen an heißen Tagen zusätzliche Hilfe. Unterstützen Sie gefährdete Personen die notwendige Beratung und Hilfe zu bekommen. Ältere oder kranke allein lebende Personen sollten mindestens einmal pro Tag kontaktiert werden. Fragen Sie nach, wie es der Person geht, wieviel sie getrunken hat und welche Raumtemperatur herrscht. Befolgen Sie die aktuell gültigen COVID-19 Regeln und Empfehlungen bzgl. sozialer Kontakte (wie z.B. das Tragen eines Nasen-Mundschutzes, siehe dazu Link zur BZgA unten). Besonders zu älteren und gefährdeten Personen ist ggf. ein telefonischer Kontakt zu bevorzugen.
- » Gerade Ältere sind während des COVID-19 Ausbruchs explizit angehalten Kontakte zu reduzieren oder zu vermeiden. Sowohl beim Hitzestress als auch bei COVID-19 kann es zu plötzlichen Verschlechterungen des Gesundheitszustandes kommen. Dies erfordert besondere Achtsamkeit, auch von Nachbarn, Freunden und Angehörigen. Nutzen Sie wenn möglich bestehende familiäre Netzwerke und Nachbarschaftsinitiativen. Vielleicht gibt es durch den COVID-19 Ausbruch auch neue soziale Netze in Ihrer Nachbarschaft oder Ihrem Ort?
- » Sprechen Sie in Ihrer Familie über extreme Hitze und Hitzewellen. Alle sollten wissen, was sie im Notfall unter Berücksichtigung des Infektionsrisikos tun sollten und können.

Wenn Sie sich unwohl fühlen

- » Bitten Sie um Hilfe oder, wenn sie plötzlich Beschwerden wie Schwindel, Schwäche, Angst, Durst, oder Kopfschmerz bekommen. Gehen Sie so schnell wie möglich ins Kühle, kühlen Sie Arme und Füße (z.B. Wadenwickel) und messen Sie Ihre Körpertemperatur (möglichst rektal). Trinken Sie etwas Wasser, Fruchtsaft oder klare Brühe, um Flüssigkeitsmangel auszugleichen. Kontaktieren Sie einen Arzt, wenn die Symptome anhalten.
- » Wenn Sie schmerzhafte Muskelkrämpfe haben, ruhen Sie sich so schnell wie möglich an einem kühlen Ort aus und trinken Sie ein elektrolythaltiges Getränk. Suchen Sie Hilfe, wenn die Hitzekrämpfe länger als eine Stunde anhalten.
- » Rufen Sie sofort einen Arzt oder einen Krankenwagen (wählen Sie 112), wenn jemand heiße, trockene Haut hat, Krämpfe aufweist und Bewusstseinsveränderungen (Delirium) zeigt oder bewusstlos ist.

Informieren Sie sich

- » Der Hitzeknigge – Über das Verhalten bei Hitze – Tipps für Ihren Alltag (https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/364/dokumente/schattenspende_hitzeknigge.pdf)
- » Gesundheitliche Empfehlungen zu Hitze während des COVID-19-Ausbruchs des WHO Regionalbüros für Europa (2020)
- » News story: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Climate-change/news/news/2020/5/preparing-for-a-long-hot-summer-with-covid-19>
- » Informationsblätter 2020: <http://www.euro.who.int/de/health-advice-for-hot-weather-during-COVID-19>
- » Informieren Sie sich über Notrufnummern, Sozialdienste, Notfallambulanz und kühle Orte, die erreichbar und verfügbar sind und an denen COVID-19 Abstandsregeln eingehalten werden können.
- » Achten Sie auf Hitzewarnungen durch den täglichen Wetterbericht.
- » Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Verhaltensregeln und -empfehlungen zum Schutz vor dem Coronavirus im Alltag und im Miteinander: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> oder <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/verhaltensregeln.html#c12133>
- » Die WHO rettet Leben: Händewaschen im Kontext von COVID-19 https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/WHO_HH-Community-Campaign_finalv3.pdf

Die hier aufgeführten Hinweise stützen sich auf Gesundheitshinweise des WHO Regionalbüros für Europa von 2011/2019, einem deutschen und internationalen Expertennetzwerk zu Hitze und Gesundheit (GHHIN), sowie aktuellen Erkenntnissen zu COVID-19 (Stand 05.05.2020). Bei fehlender Studienlage beruhen die Empfehlungen und Informationen auf Experteneinschätzungen. Da neue Erkenntnisse zu COVID-19 gewonnen werden und sich die Lage zur Epidemie und die damit verbundenen Auflagen zu sozialen Kontakten in Deutschland ändern, müssen entsprechend aktuelle Auflagen und Einschränkungen berücksichtigt werden.

Für den Inhalt externer Webseiten wird keine Gewähr übernommen; Inhalte und Empfehlungen auf externen Webseiten können auf internationale Gültigkeit oder nationale Gegebenheiten anderer Länder abgestimmt sein; daher sollten sie bei Nutzung gemäß den in Deutschland geltenden Verordnungen und Bestimmungen angepasst werden.

Der Sommer steht vor der Tür – Schutz vor hitzebedingten Gesundheitsschäden

Hohe Temperaturen und Hitzewellen können sich im Sommer für viele Menschen negativ auf ihre Gesundheit auswirken. Besonders anfällig sind ältere Menschen und solche mit Vorerkrankungen (z.B. mit Herz-Kreislauf oder Atemwegserkrankungen, Erkrankungen der Niere oder psychische Erkrankungen), kleine Kinder und alle, die im Freien arbeiten.

Hitze kann Hitzestress und Erschöpfung auslösen und zum Hitzschlag führen, außerdem können sich bestehende Vorerkrankungen verschlimmern. In den heißen Sommern 2003, 2006, 2015 und 2018 kam es in Deutschland jeweils zu einer hohen Zahl von hitzebedingten Todesfällen. Laut Robert-Koch-Institut 2018 waren das in Berlin zu 490 und in Hessen 740.

Um die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Hitze zu lindern oder abzuwenden, ist Vorsorge nötig. Hitzewarnungen durch den Wetterdienst, Informationen für die Bevölkerung, wie auch Ärzte und Pflegeeinrichtungen, sowie städteplanerische und bauliche Maßnahmen sollten in einem Hitzeaktionsplan zum Schutz der Gesundheit zusammengeführt werden. Entsprechende Handlungsempfehlungen hat das Bundesministerium für Umwelt und Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU) 2017 veröffentlicht, die aber bisher auf regionaler und lokaler Ebene nicht systematisch umgesetzt wurden. Das rasch zu ändern, ist auch eine zentrale Empfehlung des Lancet Countdown Policy Briefs für Deutschland 2019.

Hitze und Covid-19: Doppeltes Risiko

Diesen Sommer, vermutlich aber auch in den folgenden Jahren, muss bei der Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden gleichzeitig dem Infektionsrisiko durch SARS-CoV-2 Rechnung getragen werden. Zum einen, weil sich die Risiko-

gruppen für hitzebedingte Gesundheitsauswirkungen und für schwere Verläufe von COVID-19 weitgehend überschneiden und damit deren Schutz besonders gefordert ist. Zum anderen, weil die Schutzmaßnahmen unter den Regeln des Infektionsschutzes ausgeführt werden müssen, und das Gesundheitssystem maßgeblich mit Covid-19 Maßnahmen beschäftigt ist. Eine doppelte Welle von Covid-19 und von Hitze-Patienten könnte medizinisches Personal und Gesundheitseinrichtungen zusätzlich belasten oder überfordern.

Experten vom Helmholtz Zentrum München, dem Universitätsklinikum Heidelberg und KLUG haben in einer ad hoc Arbeitsgruppe vier Informationsblätter für diese besondere Herausforderung zusammengestellt: allgemeine Hinweise für besonders betroffene Bevölkerungsgruppen, für Ärzte, für Pflegeheime und für medizinisches Personal, das bei großer Hitze in Schutzausrüstung arbeiten muss.

www.hitze2020.de

Dieses Informationsblatt wurde erstellt von:

Dr. Franziska Matthies-Wiesler, Helmholtz Zentrum München, Institut für Epidemiologie

Dr. Alina Herrmann, Institut für Global Health, AG Klimawandel und Gesundheit, Universitätsklinikum Heidelberg

Dr. Martin Herrmann, Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG)

Stand: 22.6.2020

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.



Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG) ist ein Netzwerk von Einzelpersonen, Organisationen und Verbänden aus dem gesamten Gesundheitsbereich.

Weitere Informationen zu unseren Handlungsfeldern und wie Sie sich daran beteiligen können finden Sie auf unserer Webseite:

www.klimawandel-gesundheit.de

Herausgeber: KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V., Hainbuchenstr. 10a, 13465 Berlin, E-Mail: kontakt@klimawandel-gesundheit.de

