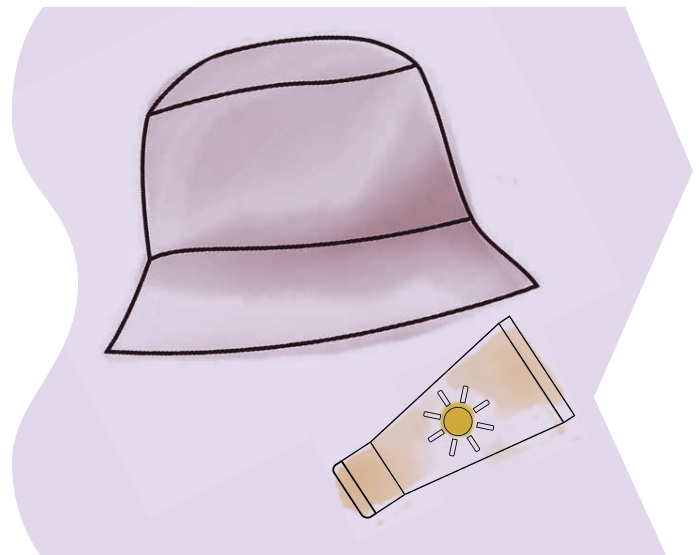
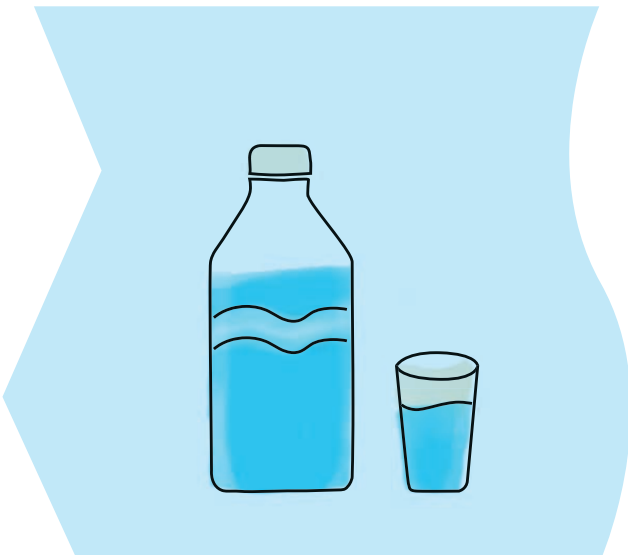
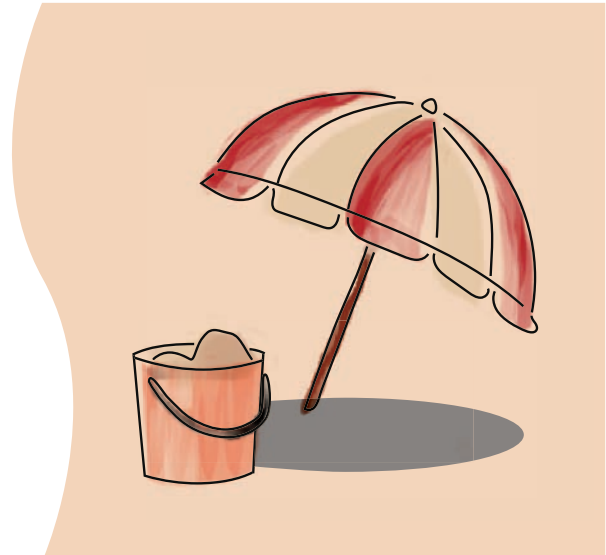
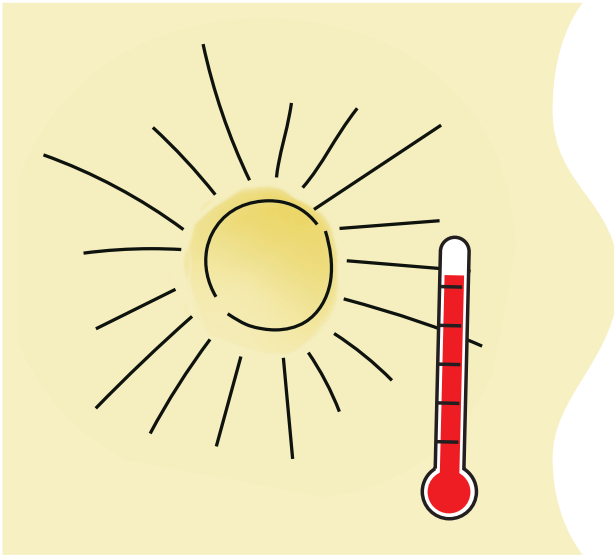


# Es ist ein heißer Sommertag.

Was müssen wir beachten, um unbeschwert  
draußen spielen zu können?

**Bastelanleitung:** Schneidet die Puzzleteile möglichst genau aus. Findet ihr die richtige Reihenfolge?



# Erkennen und Behandeln von Hitzefolgen

**Hitzeerschöpfung**

oder

**Hitzeschlag**

benommen,  
Schwindel

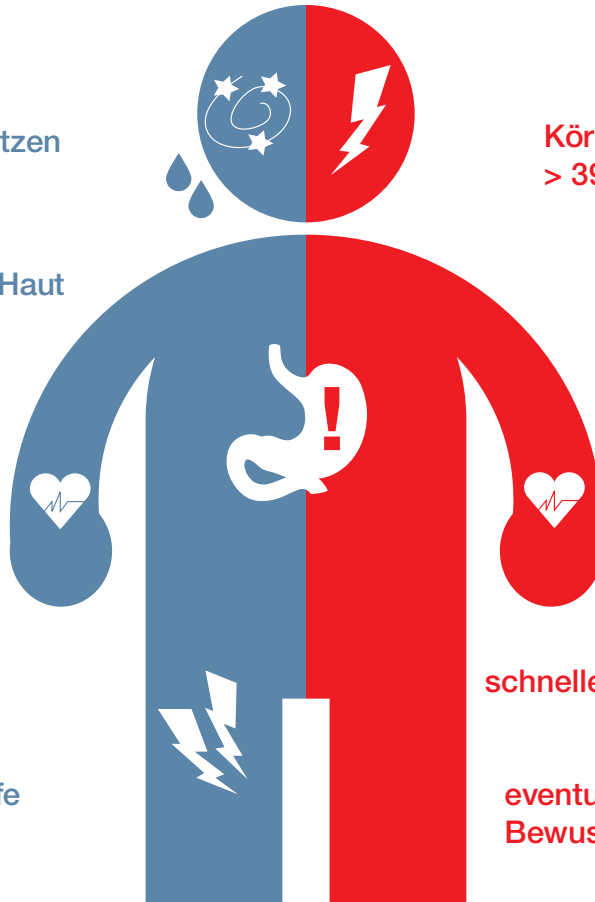
starkes Schwitzen

kühle, blasse Haut

Übelkeit,  
Erbrechen

schneller,  
schwacher  
Puls

Muskelkrämpfe



stechender  
Kopfschmerz

Körpertemperatur  
> 39,5 °C

rote, heiße,  
trockene Haut

KEIN  
Schwitzen

Übelkeit,  
Erbrechen

schneller, starker Puls

eventuell  
Bewusstseinsverlust

## Maßnahmen

### bei Hitzeerschöpfung

- Körperliche Belastung stoppen
- Sofort an schattigen und kühlen Ort bringen
- Mit kühlem Wasser besprengen oder abwischen (Kopf und Nacken) oder von unten nach oben ab duschen
- In kleinen Schlucken kühles Wasser trinken (nicht bei Erbrechen)
- Kinder mit Hitzeschäden benötigen immer eine ärztliche Betreuung

### bei Hitzeschlag

- Notarzt rufen (112)
- Bei Benommenheit: Beine hochlegen
- Bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage
- Hände und Füße wiederholt kühlen
- Feuchtes Tuch in Nacken und auf die Stirn, alle 2 Minuten wechseln
- Ggf. kurz kühl im Sitzen oder Liegen ab duschen

