



22. Juli 2019

## Hitzewelle

### Warnhinweise der Dienststelle für Gesundheitswesen und des Kantonsarztes

**MeteoSchweiz kündigt erneut von Dienstag, 23. Juli 2019 für mindestens vier Tage hohe Temperaturen an. Die Höchsttemperaturen bewegen sich um die 35°C mit möglichen Spitzenwerten bis zu 36 bis 37°C. Diese Wetterbedingungen können ernsthafte Folgen auf die Gesundheit von gefährdeten Personen haben. Der Kantonsarzt erinnert daran, sich vor der Hitze zu schützen, ausreichend zu trinken und auf gefährdete Angehörige und ältere Nachbarn besonders zu achten.**

Wir möchten an folgende Empfehlungen erinnern:

- **Körperliche Anstrengungen vermeiden:** zu Hause bleiben und körperliche Aktivität während der heissesten Tageszeit (zwischen 11.00 und 15.00 Uhr) beschränken und schattige Orte bevorzugen.
- **Hitze fernhalten – Körper kühlen:** Wohnung so kühl wie möglich halten, tagsüber Vorhänge zuziehen und Fensterläden schliessen und nachts lüften. Draussen Kopfbedeckung und leichte und weite Kleidung tragen. Körper kühlen mit regelmässigen Duschen oder kalten Tüchern.
- **Viel trinken – leicht essen:** ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, oft trinken, ohne auf Durstgefühl zu warten, leichte Mahlzeiten zu sich nehmen, Alkohol sowie stark zuckerhaltige oder sehr kalte Getränke vermeiden.
- **Kindern und alleinstehenden Senioren besondere Aufmerksamkeit schenken**

Anzeichen für mögliche Hitzefolgen sind allgemeine Schwäche, Verwirrtheit, erhöhte Körpertemperatur, trockener Mund, Schwindel, Desorientierung, Übelkeit und Muskelkrämpfe. In diesen Fällen muss sofort gehandelt werden: viel trinken, Körper mit feuchten Tüchern kühlen und unverzüglich medizinische Hilfe anfordern

Weitere Informationen sind auf folgenden Seiten abrufbar:

[www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch)

[www.vs.ch/web/ssp/canicule](http://www.vs.ch/web/ssp/canicule)

#### **Kontaktperson:**

**Dr. Christian Ambord**, Kantonsarzt, 027 606 49 00

