CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Département de la santé, des affaires sociales et de la culture
Service de la santé publique
Office du médecin cantonal

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
Kantonsarztamt

Juni 2025

Kantonaler Hitzeschutzplan

Ratschläge für Säuglinge und Kleinkinder

Säuglinge und Kleinkinder sind besonders anfällig für Dehydrierung und Hitze. Sie können sich weniger gut an hohe Temperaturen anpassen und hängen in Bezug auf Schutzmassnahmen von anderen ab.

In Innenräumen

- tagsüber Fenster, Fensterläden und Storen schliessen/herunterlassen
- lüften und am frühen Morgen, abends oder nachts für Durchzug sorgen
- sich mit Babys im kühlsten Raum aufhalten
- Babys nur Windeln und grösseren Kindern Unterwäsche anziehen
- auf die Aufbewahrungsbedingungen von Lebensmitteln und die Einhaltung der Kühlkette achten

Im Freien

- Aufenthalte im Freien eher am frühen Morgen, weil die Luft kühler und weniger verschmutzt ist
- Kinder vor direkter Sonneneinstrahlung schützen
- Kindern leichte, lockere und helle Kleidung anziehen und einen Hut mit breiter Krempe und eine Sonnenbrille aufsetzen
- Sonnencreme (Schutzfaktor 50) auf unbedeckte Körperteile auftragen, soweit möglich im Schatten bleiben
- den Kinderwagen nicht mit einem Stofftuch abdecken Gute Lüftung und Schutz vor direkter UV-Strahlung durch einen Sonnenschirm gewährleisten
- niemals ein Kind in einem abgestellten oder geparkten Fahrzeug zurücklassen, selbst für sehr kurze Zeit

Das Kind regelmässig abkühlen

- mit einer Sprühflasche und/oder
- einem feuchten Tuch
- einem Bad
- einer kühlen Dusche

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleisten

- Bei Säuglingen die Häufigkeit des Stillens oder der Fläschchengabe erhöhen, um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sichern. Stillende Mütter müssen darauf achten, selbst genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- Bei grösseren Kindern neben einer abwechslungsreichen Ernährung regelmässig Wasser anbieten, auch wenn sie kein Durstgefühl haben.

Leichte Kost bevorzugen

- Mahlzeiten mit hohem Wassergehalt wählen (Obst und Gemüse)

Sich von der Kinderärztin/dem Kinderarzt beraten lassen, falls das Kind Medikamente einnimmt

- um die Notwendigkeit, die Medikation anzupassen, zu beurteilen und um in Erfahrung zu bringen, wie Medikamente aufzubewahren sind
- niemals die Dosis von Medikamenten anpassen oder Medikamente absetzen

Achten Sie auf die folgenden Symptome:

- erhöhte Körpertemperatur (≥ 38°C)
- Erbrechen
- Durchfall
- Reizbarkeit
- dunkles oder ausbleibendes Urin
- trockener Mund, trockene Lippen und Augen
- Schläfrigkeit und Kraftlosigkeit
- usw.

Wenn Sie über den Gesundheitszustand eines Kinder besorgt sind, kontaktieren Sie den Hausarzt oder nutzen Sie die auf der Website www.vs.ch/notfall aufgeführten Telefonnummern.

DER HITZSCHLAG IST EIN LEBENSBEDROHLICHER NOTFALL

Wenn das Kind eine erhöhte Körpertemperatur hat, verwirrt oder bewusstlos ist und es nicht möglich ist, es zum Trinken zu bewegen, rufen Sie den Notruf 144.

Während Sie auf den Rettungsdienst warten, kühlen sie das Kind unverzüglich ab:

- indem Sie es an einen kühleren Ort bringen;
- indem Sie feuchte, kühle Umschläge auf Kopf, Gesicht, Hals und Achseln des Kindes und auf dem restlichen Körper kaltes Wasser anwenden;
- indem sie ihm zu gut wie möglich Luft zufächeln.