



# EINE GRAD- WANDERUNG

Gut durch die Sommerhitze mit dem Hitzeschutzplan des Landes Kärnten

## ALLGEMEINE WARNZEICHEN VON HITZEERKRANKUNGEN

- Erhöhtes Durstempfinden und trockener Mund
- Appetitlosigkeit
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, Kreislaufbeschwerden
- Unruhe, Schlafstörungen
- Erhöhte Körpertemperatur, starkes Schwitzen
- Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und Erbrechen
- Verwirrtheit, Aufmerksamkeitsstörung



Weitere Informationen unter:  
[www.ktn.gv.at](http://www.ktn.gv.at) > Themen A - Z > Gesundheit > Umweltmedizin > Hitzeschutzplan Kärnten



## ERSTE HILFE BEI HITZEBESCHWERDEN

- Betroffene Person in den Schatten oder einen kühlen Raum bringen.
- Beengende Kleidung öffnen oder entfernen.
- Wasser oder Getränke wie Saft oder Tee anbieten – nur wenn die Person bei Bewusstsein ist.
- Mit kühlen, jedoch nicht eiskalten Umschlägen Arme und Beine bedecken.
- Erkennen Sie Benommenheit und es tritt über längere Zeit keine Besserung ein, verständigen Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder wählen Sie 1450.
- Bewusstlose Person in die stabile Seitenlage bringen – Notruf wählen!



**Rettung Notruf: 144**  
**Notruf für Gehörlose: DEC112 App**