

Was tun bei der Sommerhitze?

Hinweise für den Umgang mit Kindern

Je kleiner ein Kind ist, desto empfindlicher reagiert es auf hohe Außentemperaturen und starke Sonnenbestrahlung. So sollten Säuglinge (Kinder unter einem Jahr) überhaupt nicht der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden. Grundsätzlich ist die Kinderhaut empfindlicher gegen Sonnenstrahlung – häufiger Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Hautkrebsrisiko als Erwachsener deutlich.

Wird eine Hitzewarnung ausgesprochen, so werden folgende Verhaltensregeln empfohlen:

- Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit.
- Kinder sollten sich in der Zeit der intensivsten Sonnenstrahlung, zwischen 11.00 und 15.00 Uhr, möglichst im Haus oder zumindest im Schatten aufhalten.
- Empfohlen wird eine luftige, bunte Baumwollkleidung und eine Kopfbedeckung (Mütze mit Nackenschutz oder breitkrempigem Hut).
- Rechtzeitig (einige Minuten) vor dem Aufenthalt im Freien sollte eine wasserfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor aufgetragen werden.
- Kinder haben bei großer Hitze einen deutlich erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Daher sollte in ausreichender Menge Flüssigkeit angeboten werden. Besonders geeignet sind Mineralwasser, kalter Früchtetee oder Obstsaftschorlen.
- Körperliche Aktivität sollte – zumindest in den Mittagsstunden – eingeschränkt werden.

Akute Gesundheitsrisiken

- **Sonnenstich**
- Bei längerer und direkter Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf kann es bei Kindern zum so genannten „Sonnenstich“ kommen. Die starke Sonneneinstrahlung führt – auch ohne große Hitze - zu einer Reizung der Hirnhäute. Daher entstehen beim Sonnenstich ähnliche Symptome wie bei der Hirnhautentzündung. Bei den ersten Anzeichen eines „Sonnenstiches“ (Kopfschmerzen, Übelkeit, Abgeschlagenheit) Kind in einen kühlen, schattigen und ruhigen Raum bringen, trinken lassen. Bei Erbrechen, Fieber oder starken Kopfschmerzen einen Arzt aufsuchen.
- Ein **Hitzschlag** entsteht, wenn der Organismus wegen der hohen Außentemperaturen mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann. So gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an. Zeichen eines Hitzschlags sind: ungewöhnliche Unruhe, eine heiße, rote, trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit, starkes Durstgefühl, Verwirrtheit, Krampfanfälle, eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit.

Ein Hitzschlag oder ein Sonnenstich kann lebensgefährlich sein!

Verständigen Sie sofort einen Arzt! Bringen Sie die betroffene Person bis zum Eintreffen des Arztes an einen kühlen Ort. Wenn noch keine Bewusstseinsbeeinträchtigung vorliegt, geben Sie ihr zu trinken. Lockern Sie enge Bekleidung, machen Sie kühle und feuchte Umschläge, sorgen Sie für Luftzug!

Weitere Informationsblätter, speziell zum Thema „Sommerhitze“ für die Bevölkerung allgemein, Pflegende sowie Ärzte, finden Sie im Internet unter : www.nlga.niedersachsen.de (siehe unter „Umweltmedizin > „Sommerhitze“).

Impressum

Herausgeber:
Niedersächsisches Landesgesundheitsamt
Roesebeckstr. 4 - 6, 30449 Hannover
Fon: 0511/4505-0, Fax: 0511/4505-140
www.nlga.niedersachsen.de
Stand: Juni 2016