



Hitzeaktionsplan

Verhaltensmassnahmen

Achtung Hitze!

Der Sommer kommt und das Thermometer klettert zusehends in die Höhe. Kinder und Jugendliche freuen sich über die sommerlichen Temperaturen, allerdings kann Hitze ein Risiko für die Gesundheit darstellen.

Hohe Temperaturen belasten den Körper und können zu Kopfschmerzen, Bewusstseinsstörungen oder sogar zum Hitzschlag führen.

Der Kantonsärztliche Dienst erinnert deshalb an die wichtigsten Verhaltensregeln während Hitzetagen oder Hitzewellen.

Wichtige Verhaltensmassnahmen

- Schutz vor Sonneneinstrahlung
 - Sonnenschutz, leichte Kleidung und Kopfbedeckung, Sonnencreme
 - Im Schatten bleiben
- Viel trinken – leicht essen
 - Regelmässig trinken (Wasser, ungesüsste Getränke)
- Für Abkühlung sorgen
 - Klassenräume kühl halten (morgens lüften, Sonnenstoren)
 - Sportliche Aktivitäten in die frühen Morgenstunden verlegen

Ein Informationsflyer «Kinder & Hitze» wird im Frühsommer via AKVB-Newsletter an die Schulen verschickt.