

4. Juli 2024

18:00 bis 19:30 Uhr

Handout

www.lzg-rlp.de



Geschützt spielen und lernen – Hitze- und UV-Schutz für Kinder in Kita und Schule

Referentin

Dr. med. Sabrina Leylek

Fachärztin für Kinder- und
Jugendmedizin, Mainz

Immer schön cool bleiben!

Kinder reagieren auf Hitze besonders empfindlich.



Informiert sein

- Hitzewarnungen und UV-Index beachten (z.B. www.dwd.de)



Den Körper kühlen

- Beine und Arme mit einem feuchten Tuch abreiben
- Kühle Kompressen für Nacken und Gesicht
- Kühle Arm-/Fußbäder
- Thermalwassersprays



Innenräume kühl halten

- nachts und frühmorgens querlüften
- Konsequenz verschatten
- unnötige Geräte ausschalten



Unterwegs

- Zwischen 11 und 3 ist sonnenfrei
- Schatten suchen
- Leichte, luftige Kleidung
- Hut/Kappe mit Schirm und Nackenschutz
- Sonnenbrille
- Schuhe die dem Fußrücken bedecken
- Pausen machen



Sonnencreme benutzen

- Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 50
- 30 min vor dem Aufenthalt im Freien auftragen
- Viel hilft viel (2 Finger voll jeweils auf Kopf/ Hals, Brust/Bauch, Rücken/Po, linkes Bein, rechtes Bein, beide Arme)
- Fußrücken, Ohren, Nasenrücken und Bereich um die Augen herum nicht vergessen
- Alle 2 h und nach dem Baden/ Abtrocknen nachcremen

Ausreichend trinken

- über den Tag verteilt trinken
- Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen (3 Teile Wasser 1 Teil Saft)
- Grundbedarf (Kinder 1-7 Jahre ca. 1l) steigt um das 2-3 fache (2-3l/Tag)
- Getränke mitnehmen
- Immer wieder ans Trinken erinnern



Auf hitzebedingte Erkrankungen achten

- bei plötzlichem Auftreten von Fieber, Schwäche oder vermindertem Schwitzen in kühle Umgebung bringen, trinken lassen und bei ausbleibender Besserung den Rettungsdienst rufen 112



Hitzeangepasstes Essen

- wasserreiches Obst und Gemüse
- über den Tag verteilt leichte Mahlzeiten



Immer schön cool bleiben!

Kinder reagieren auf Hitze besonders empfindlich.



Austrocknung

Anzeichen

- Durst
- Trockene Haut/
Schleimhäute
- Benommenheit
- Schwäche

Abhilfe

- Trinken



Bei Unsicherheit oder ausbleibender
Besserung Kinderarzt kontaktieren!

Hitzekrampf

Anzeichen

- Durst
- Erhöhte
Körpertemperatur
- Muskelkrämpfe
- Beschleunigter Puls

Abhilfe

- In kühle Umgebung
bringen
- ausruhen
- Muskeln dehnen und
sanft massieren
- Elektrolytlösung
trinken

Hitzeerschöpfung

Anzeichen

- Fieber unter 40°C
- Angst
- Feucht-kühle Haut
- Schwäche,
- Verminderte
Urinausscheidung

Abhilfe

- In kühle Umgebung
bringen
- Kühlen
- Trinken
- strenge
Beobachtung
- Wenn keine
Besserung **112**



Hitzschlag

Anzeichen

- Körpertemperatur
über 40°C
- Trockene, heiße Haut
- Bewusstsein stark
getrübt
- Schnelles Atmen
- Fehlendes Schwitzen
- Herzrhythmusstöru

Abhilfe

- 112 rufen**
- In kühle Umgebung
bringen
- Kühlen/Kühlpacks
- Keine Fiebermittel
geben

