# STARKE HITZE

## ICH BETREUE EINEN SENIOREN

**Ich achte darauf, dass er mindestens 8 Gläser Wasser pro Tag trinkt**

**Ich achte darauf, dass er sein Handy immer griffbereit hat**

**Ich achte darauf, dass er sich gesund und ausreichend ernährt**

**Ich kühle seinen Körper ab**

Ich stelle sicher, dass die Liste seiner **Medikamente griffbereit** ist

**Ich erkundige mich bei seinem behandelnden Arzt nach den Risiken von Nebenwirkungen**
(im Zusammenhang mit seinen Medikamenten oder chronischen Erkrankungen)

BESCHWERDEN BEI

### HITZE

- Muskelschmerzen, Krämpfe, Spasmen.
- Schwäche und Müdigkeit, erhöhte Körpertemperatur, starkes Schwitzen, Blässe, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen.
- **„Hitzschlag“**: Der Körper kann seine Temperatur nicht mehr regulieren, die über 40 °C steigen kann. Die Haut ist gerötet und trocken. Die betroffene Person ist verwirrt. Ohne medizinische Hilfe kann ein Hitzschlag zum Koma führen.

BESCHWERDEN BEI

### HOHER OZONBELASTUNG

- Atembeschwerden, die sich bei starker körperlicher Anstrengung verschlimmern;
- Mögliche Reizungen der Augen und der oberen Atemwege;
- Husten bei empfindlichen Personen;
- Kopfschmerzen;
- Zunahme der Häufigkeit und Schwere der Symptome bei Asthmatikern.

Verantwortliche Herausgeberin: Françoise Lannoy, Rue de la Rivelaine 21 – 6061 Charleroi,
Gesetzliche Hinterlegungsnummer D/2023/7646/25

**WENN ICH SEHE, DASS EIN SENIOR EINEN KOLLAPS ERLEIDET, RUFE ICH DIE 112 AN**

**Die vollständigen Empfehlungen finden Sie unter www.aviq.be**

AVIQ

In Zusammenarbeit mit:

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES · be.brussels · Vlaamse overheid · Ostbelgien · IRM · CELine

0800/16.061

numerogratuit@aviq.be