

# Klimawandel im Holzbau: TIPPS FÜR DEN HITZESCHUTZ

Personen, die draußen arbeiten und schwere körperliche Arbeit verrichten, haben ein besonders hohes Risiko für hitzebedingte Gesundheitsprobleme.



Kopfbedeckung und atmungsaktive Kleidung tragen



Getränke griffbereit (auf dem Dach deponieren)



Schwere Arbeiten auf die Morgenstunden legen



Sonnencreme wiederholt auftragen



Pausen und Besprechungen im Schatten abhalten – auch auf dem Dach



Verschattungen aufbauen (Sonnensegel, Schirm, Pavillon...)



Zuckerarme, elektrolythaltige Getränke trinken



Rücksicht auf Personen aus Risikogruppen nehmen, aufeinander achten



Arme, Beine, Stirn und Nacken mit Wasser kühlen



Stündliche Trinkpausen



Viel wasserreiches Obst und Gemüse; leichte, salzhaltige Speisen



**Warnsignale kennen und Erste Hilfe leisten:**  
bei Erschöpfungsgefühl, Blässe oder Rötze, Kopfschmerzen, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verwirrtheit, Unruhe, Muskelschmerzen, erhöhte Temperatur und Fieber

**Sofort 112 wählen:**  
bei Bewusstseinsstrübung mit reduzierter Ansprechbarkeit, hohem oder niedrigem Blutdruck oder Atemnot

Alle Infos sind auch hier zu finden:

