

Hitze & Trinken

Kinder reagieren empfindlicher auf Hitze. Besonders Babys und Kleinkinder brauchen an heissen Tagen zusätzlichen Schutz.



01



Hitze vermeiden

- @ Direkte Sonne meiden, besonders zwischen 11 und 15 Uhr.
- @ Schatten und kühle Räume aufsuchen.
- @ Aktivitäten auf Morgen oder Abend legen.
- @ Kinder **NIE** im parkierten Auto lassen.



Kleidung

- @ Leichte, luftige und helle Kleidung wählen.
- @ Sonnenhut tragen.
- @ Babys und Kleinkinder möglichst im Schatten halten.



Ausreichend trinken

- @ Regelmässig Getränke anbieten.
- @ Wasser oder ungesüssten Tee bevorzugen.
- @ Babys häufiger stillen oder Schoppen anbieten.
- @ Auf ausreichend nasse Windeln achten.



Was tun bei Überhitzung?

1. Kind an einen kühlen Ort bringen.
2. Kleidung lockern.
3. Flüssigkeit anbieten.
4. Körper mit feuchten Tüchern kühlen.
5. Kind beobachten.



Warnzeichen bei Hitze

- @ ungewöhnliche Müdigkeit
- @ Kopfschmerzen oder Schwindel
- @ Übelkeit oder Erbrechen
- @ trockener Mund
- @ wenig Urin oder trockene Windeln
- @ sehr warme Haut
- @ Verwirrtheit oder auffälliges Verhalten
- @ Krampfanfälle in seltenen Fällen



Wann PediKids kontaktieren?

- @ Ihr Kind trinkt kaum.
- @ Ihr Kind erbricht wiederholt.
- @ Es hat deutlich weniger Urin.
- @ Der Zustand bessert sich nicht.



Sofort Notruf 144 bei

- @ Bewusstseinsstörung
- @ Krampfanfall (unkontrollierte Muskelzuckungen)
- @ Atemproblemen
- @ starker Verwirrtheit
- @ sehr schlechtem Allgemeinzustand



Merkhilfe

Schatten - Trinken - Kühlen - Pausen