Medieninformation

Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und Gesellschaftlichen Zusammenhalt

Ihr Ansprechpartner
Juliane Morgenroth

Durchwahl
Telefon +49 351 564 55055
Telefax +49 351 564 55060

presse@sms.sachsen.de*

18.07.2022

Hitzewelle erreicht Sachsen

Gesundheitsministerin Köpping: »Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen«

Eine aktuelle Hitzewelle mit prognostizierten Höchsttemperaturen von fast 40 Grad erreicht nun auch Sachsen. Hitze und direkte Sonneneinstrahlung können erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Jeder Einzelne hat aber auch Möglichkeiten, diese Auswirkungen für sich so gering wie möglich zu halten. Gesundheitsministerin Petra Köpping: »Gerade Babys und Kleinkinder, ältere oder pflegebedürftige Menschen, chronisch Kranke und Schwangere sind durch die Hitzebelastung gefährdet. Daher mein Appell: Beherzigen Sie unsere Ratschläge und achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen. Mit einem Schreiben habe ich zudem die Landkreise und Kreisfreien Städte noch einmal zum Umgang mit der Hitze sensibilisiert. Dazu gehört auch die Information der Bevölkerung.«

- An heißen Tagen sollten Sie den Tagesrhythmus der Temperatur anpassen sowie sich möglichst an schattigen Orten aufhalten.
- Zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes durch das Schwitzen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig (deutlich über 2 Liter am Tag). Besonders empfohlen werden mineralstoffhaltige Getränke, wie Wasser, Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Fruchtsäfte und Suppen. Wasserreiche Früchte und Gemüse erhöhen die Flüssigkeitszufuhr und liefern Mineralien und Vitamine (z. B. Melone, Weintrauben, Gurke, Tomate, Zucchini, Ananas, Paprika, Erdbeeren, Pfirsiche). Auf stark gesüßte, koffein- oder alkoholhaltige und sehr kalte Getränke sollte dagegen verzichtet werden.
- Neben vermindertem Aufenthalt in der Hitze und ausreichendem Trinken sollte weiterhin unbedingt darauf geachtet werden, dass keine Personen in geparkten Autos zurückgelassen werden, auch nicht für kurze Zeit.

Hausanschrift:
Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und Gesellschaftlichen Zusammenhalt
Albertstraße 10
01097 Dresden

www.sms.sachsen.de

Zu erreichen mit den Straßenbahnlinien
3, 7, 8 Haltestelle Carolaplatz.

* Kein Zugang für verschlüsselte elektronische Dokumente. Zugang für qualifiziert elektronisch signierte Dokumente nur unter den auf www.lsf.sachsen.de/eSignatur.html vermerkten Voraussetzungen.

- Auch sollte mit dem Arzt über die verschriebenen Medikamente gesprochen werden. Blutdrucksenkende Mittel z. B. müssen in den Sommermonaten häufig etwas reduziert werden.

Weitere Informationen:

https://www.gesunde.sachsen.de/72.html

Links:
Tipps bei Hitze