

Durch den Klimawandel treten häufiger schwere Hitzewellen auf. Aufgrund der damit einhergehenden gesundheitlichen Belastungen für die Bevölkerung wurde für die Steiermark ein Hitzeschutzplan erarbeitet und ein Hitzewarnsystem eingeführt. Unter [Hitzeschutzplan Steiermark](#) finden Sie Informationen/ Weblinks zum Thema Hitze und den damit einhergehenden gesundheitlichen Belastungen sowie geeignete Maßnahmen bei



Hitzewellen & Tropentagen/-nächten

Nicht nur ältere Menschen, chronisch Kranke, behinderte Menschen und Kinder sind besonders betroffen. Auch für die restliche Bevölkerung wird hitzeangepasstes Verhalten sinnvoll sein.

- ! Trinken Sie mindestens 2 bis 3 Liter pro Tag – am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte.
- ! **Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.
- ! Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung, Sonnenbrillen und kühlen Sie Ihren Körper.
- ! Suchen Sie kühle Räume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien.
- ! Lüften Sie Wohnung und Büroräume nachtsüber bzw. in den frühen Morgenstunden.

Warnzeichen Hitzestress:

starkes Schwitzen, Leistungsverlust, Schwindel
Herzklopfen, Atmungsprobleme, Kopfschmerz,
trockene Haut, Muskelkrämpfe, Erbrechen, Durchfall

Sonnenstich und Hitzestau:

heftige Kopfschmerzen bis hin zum Bewusstseinsverlust



Hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken

Hitzeschlag und Hitzeschock:

lebensbedrohlich bei Körpertemperaturen über 40°C,
Delirium bis hin zum Koma



Notruf 144 bzw. Ärztin/ Arzt verständigen

Hitzewetter Steiermark



[Prognose Steiermark](#)



Anmeldung



hitzewarnungen@stmk.gv.at

