

## **Merkblatt zum Umgang mit Hitze für Kinder (und deren Erziehungs- und Aufsichtspersonen)**

Kinder und auch Jugendliche müssen besonders vor Hitze und zu starker Sonnenstrahlung geschützt werden!

### **Die Gründe dafür:**

- Kinderhaut reagiert viel empfindlicher als die von Erwachsenen!
- Kinder können die Wärme noch nicht gut regulieren und reagieren rascher mit Überwärmung.
- Kinder schwitzen weniger und haben bei Wärme weniger Durst als Erwachsene.
- Kinder benötigen in Bezug auf ihre Größe mehr Flüssigkeit als Erwachsene.

### **Bitte beachten Sie daher bei heißem und sonnigem Wetter unbedingt folgende Verhaltenstipps:**

- Einfachster und wirksamster Schutz sind angepasste Kleidung und Schatten.
- Bis zum ersten Lebensjahr sollte direkte Sonne vermieden werden.
- Um die Vitamin D Versorgung von Kindern aber auch gewährleisten zu können, sollten Kinder mehrfach in der Woche für kurze Zeiten (ohne Sonnenbrandgefahr) ohne Sonnenschutz in die Sonne.
- Für Kinder bis 4 Jahre sollten Zeiten in der direkten Sonne im Sommer kurz sein.
- Beim Spielen im Freien auf Schattenplätze achten.
- In Zeiten mit hohen UV-Strahlen (11-15 Uhr) nicht lange im Freien spielen lassen.
- Sonnengerechte Kleidung für Kinder sollte den Körper bedecken.
- Kopf- und Nackenschutz.
- Atmungsaktive, leichte Kleidung:
  - Optimal ist Kleidung mit einem speziellen UV-Schutz (Prüfsiegel UV Standard 801).
  - Leichte, bequeme Schuhe, die den Fußrücken abdecken. o Sonnenbrillen mit UV-Filter (besonders am Meer oder im Gebirge).
  - Ab dem ersten Lebensjahr auch Sonnenschutzcreme (Lichtschutzfaktor 30 und höher).
  - Bei längeren Aufenthalten im Freien Haut mehrfach mit Schutzcreme nachcremen.
  - Nach Wasserkontakt muss die Schutzcreme erneut aufgetragen werden.



## **Vorsicht! Gefahren!**

Hitze kann gerade auch für Kinder zu ernsthaften Gefahren führen!

Bei einem Hitzschlag muss unbedingt sofort ärztliche Hilfe gesucht werden!

### **Symptome Hitzschlag:**

- Hochroter Kopf,
- heiße und trockene Haut,
- unsicherer Gang und Kopfschmerzen,
- es entwickelt sich Fieber und das Bewusstsein ist gestört.

Rufen Sie sofort einen Arzt\*eine Ärztin hinzu! Außerdem das Kind...

- aus der Sonne holen,
- Kühlen,
- Flüssigkeit, wenn Kind ansprechbar ist,
- Beine hochlegen,
- Beruhigen und nicht allein lassen,
- ggf. Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten.

### **Symptome Sonnenstich:**

- Hochroter und heißer Kopf,
- kein Fieber,
- Haut normal warm oder kühl,
- Übelkeit und ggf. Erbrechen,
- Unruhig,
- Kopf- und Ohrenschmerzen,
- steifer Nacken,
- Schwindel, im Verlauf ggf. Kreislaufbeschwerden.

Stellen Sie solche Symptome fest, sollte Sie das Kind

- Aus der Sonne holen,
- Kopf und Nacken mit kühlen Tüchern kühlen,
- Trinken lassen,
- Beruhigen und nicht allein lassen,
- Arzt nur notwendig bei Kreislauf- oder Bewusstseinsproblemen

