

## Das Hitzetelefon

Über das Hitzetelefon werden Sie kostenfrei vor bevorstehenden Hitzewellen im Main-Taunus-Kreis gewarnt und über allgemeine Tipps informiert, wie Sie sich schützen können und weniger belastet durch die heißen Tage kommen.

Während des Telefonats wird außerdem auf Hinweise für eine mögliche gesundheitliche Beeinträchtigung geachtet. Bei Bedarf können Angehörige oder die zuständige Hausärztin oder der zuständige Hausarzt informiert werden. Eine individuelle Gesundheitsberatung findet aus medizinischen und haftungsrechtlichen Gründen nicht statt.

### Wer ruft an?

Die Anrufe werden von Beschäftigten des Gesundheitsamtes des Main-Taunus-Kreises durchgeführt.

### Wann wird angerufen?

Wir rufen Sie in der Regel werktags zwischen 8.30 und 12 Uhr an, sobald der Deutsche Wetterdienst eine Hitzewarnung herausgibt. Wenn Sie beim ersten Anruf nicht erreicht werden, erfolgen maximal zwei weitere Anrufversuche in der Anrufzeit. Danach erfolgen für diesen Tag keine weiteren Anrufversuche.

## Anmeldung

Melden Sie sich per Telefon oder E-Mail für den kostenfreien Service an.

- **Telefon:** (06192) 201 - 2029
- **E-Mail:** [gesundheitsamt@mtk.org](mailto:gesundheitsamt@mtk.org)

Auf dem gleichen Weg können Sie sich jederzeit wieder abmelden.

**Informieren Sie gerne auch Angehörige und Bekannte über das Hitzetelefon!**

### Quellen:

Titelbild: pixabay / geralt,  
<https://pixabay.com/de/photos/sonnenschirm-regenschirm-sonne-4347277/>  
Hitzetipps: <https://shop.bzga.de/checkliste-gesund-durch-die-sommerhitze/>



Main-Taunus-Kreis  
Gesundheitsamt  
Am Kreishaus 1 – 5  
65719 Hofheim

[www.mtk.org](http://www.mtk.org)

**Tel.:** 06192 201-2029  
**E-Mail:**  
[gesundheitsamt@mtk.org](mailto:gesundheitsamt@mtk.org)



Ein kostenfreies Angebot des  
Gesundheitsamtes

# Hitzetipps und Hitzetelefon für ältere Menschen



## Warum ist Hitze gefährlich?

Hitze kann sich negativ auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit aller Menschen auswirken. Besonders gefährdet sind ältere Menschen.

## Tipps bei Hitze

### Bereiten Sie sich gut vor

- Körper fit halten
- Medikamente kühl lagern
- Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt rechtzeitig vor der ersten Hitzewelle individuell beraten (z. B. zur Medikamentenanpassung oder Verhaltensanpassung).
- Angehörige, Nachbarn oder Pflegedienst kontaktieren (z. B. Einkäufe übernehmen)
- Hitzewarnungen beachten
  - im Radio,
  - im Fernsehen
  - in der Handy-App: DWD WarnWetter

Damit Sie keine Hitzewarnung verpassen, melden Sie sich gerne bei dem kostenfreien Hitzetelefon des Gesundheitsamtes an. Alle Information dazu finden Sie auf der Rückseite.

## Früh am Morgen

- lüften
- luftige Kleidung anziehen
- Getränke für zu Hause und unterwegs vorbereiten
- Trinkerinnerungen aufstellen oder einschalten
- Verschattungen herunterlassen
- dringende Erledigungen machen, solange es noch kühl ist

## In der Mittagshitze

- Aktivitäten pausieren
- regelmäßig trinken (Trinkmenge mit der Ärztin/dem Arzt abklären)
- Fenster, Rollläden und Vorhänge schließen
- im kühlestem Raum aufhalten; ist es in der Wohnung zu heiß, schattige und luftige Parks oder Gärten aufsuchen
- andere kühle Orte sind z. B. Kirchen oder klimatisierte Geschäfte
- im Freien die Sonne meiden, eine Kopfbedeckung tragen und Sonnencreme benutzen
- den Körper mit feuchten Tüchern, Fußbädern, Wasserspray oder Duschen kühlen

## Abends und nachts

- lüften
- Stirn und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen
- Schlafplatz in einen kühleren Raum verlegen
- leichte Bettdecke und Schlafkleidung
- Wärmflasche mit kaltem Wasser ins Bett legen

### Kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt bei einem der folgenden Symptome:

- Erschöpfung
- Blässe/Röte
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Verwirrtheit
- Unruhe
- Appetitlosigkeit
- Muskelschmerzen
- Infektion
- Verstopfung
- erhöhte Temperatur oder Fieber

In **Notfällen** rufen Sie die **112** an.