

**Von:** GeoSphere Austria - Regionalstelle Steiermark  
<hitzewarnung@wetter-steiermark.at>  
**An:** A6\_Kinderbildung und -betreuung <kin@stmk.gv.at>  
**Gesendet am:** 09.07.2024 09:40:53  
**Betreff:** \*SPAM\* WERBUNG Hitzewarnung Steiermark

## Hitzeprognose für betroffene Einrichtungen - Warnstufe

Sehr geehrte Damen und Herren!

Die GeoSphere Austria erstellt folgende Prognose:

### **Prognose:**

Die erste Hitzewelle für 2024 mit starker Wärmebelastung steht vor der Türe. Die **hauptbetroffene Region** ist die **südliche und östliche Steiermark (Vorland)**.

Ab heute Dienstag werden an mehreren Tagen in Folge 30 Grad überschritten. Zudem ist die Luftfeuchtigkeit hoch. Dies äußert sich einerseits bei der Schwüle und andererseits bei relativ hohen Nachttemperaturen (teils nicht unter 20 Grad).

In der Obersteiermark ist die Wärmebelastung maximal erhöht.

### **Tendenz:**

Es ist davon auszugehen, dass die regional starke Wärmebelastung auch nächste Woche anhält.

Aufgrund der für die nächsten Tage zu erwartenden Hitzebelastung wird die

## **Warnstufe**

des **Steirischen Hitzeschutzplanes** aktiviert.

### Hitzewelle & Tropentage/-nächte

Nicht nur ältere Menschen, chronisch Kranke, behinderte Menschen und Kinder sind besonders betroffen. Das Befolgen einiger nützlicher Ratschläge zur Gesundheitsprävention empfiehlt sich daher!

### **Allgemeines Verhalten & Sofortmaßnahmen:**

- [Trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter pro Tag – am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte.](#)

- **Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.
- Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung und kühlen Sie Ihren Körper.
- Suchen Sie kühle Räume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien.

### **Was ist bei der Einnahme von **Medikamenten** zu beachten?**

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel) und bestimmte Antibiotika
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva – alle Medikamente mit Auswirkung auf die Aufmerksamkeit

**Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Ihre(n) behandelnde(n) Ärztin /Arzt!**

### **Erste Warn-Zeichen bei Hitzestress**

- Starkes Schwitzen, Leistungsverlust, Schwindel
- Herzklopfen – erschwertes Atmen
- Pulsierender Kopfschmerz – Verwirrtheit
- Trockene Haut – Muskelkrämpfe
- Erbrechen, Durchfall

### **Sonnenstich und Hitzestau**

Sonnenstich als Folge von zu langer direkter Sonneneinstrahlung kann heftige Kopfschmerzen bis hin zum Bewusstseinsverlust bewirken.

- **Hinlegen – Körper kühlen, Flüssigkeit trinken**

### **Hitzeschlag und Hitzeschock**

Der Hitzeschock ist lebensbedrohlich bei Körpertemperaturen über 40 °C sowie Störungen des Zentralnervensystems – Delirium bis hin zum Koma, ...

**Notruf 144 bzw. Ärztin/Arzt verständigen**

**Hinlegen – Körper kühlen – Flüssigkeit trinken**

**Für weitere Informationen besuchen sie die Internetseiten**

**Plakat zum Download | Gesundheitstelefon 1450**

Für die Funktion des steirischen Hitzewarnsystems ist es notwendig, Email-Adresse und Namen in einem Verteiler zu speichern, welcher ausschließlich diesem Zweck dient. Den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung entsprechend, haben Sie die Möglichkeit, sich aus diesem Verteiler löschen zu lassen. Zur An- bzw. Abmeldung senden Sie ein Email an [Verteiler\\_HWS@stmk.gv.at](mailto:Verteiler_HWS@stmk.gv.at) bzw. verwenden den QR-Code.