

## Hitzewellen gut überstehen - gewusst wie in der Kleinregion Südliches Weinviertel Übersicht für Unterstützung bei großer Hitze

Zahlreiches Material wurde von der KLAR! Südliches Weinviertel zum Thema „Gut gerüstet für die Hitze“ schon zusammengetragen und zusammengestellt. Wir haben hier eine Übersicht für das bessere Aushalten von großer Hitze zusammengestellt:

**Allgemeine Hitzetipps:** <https://weinviertel-sued.at/Hitzetipps>

- Tipp 1: Richtig viel trinken!
- Tipp 2: Erholende Nächte & gut schlafen auch bei Hitze
- Tipp 3: Garten richtig gießen
- Tipp 4: Eiskaltes Wasser vermeiden!
- Tipp 5: Das Auto stehen lassen?!
- Tipp 6: Nur lauwarm duschen
- Tipp 7: Leichtes, frisches und kühles Essen
- Tipp 8: „Stay cool“
- Tipp 9: Hitzeentwicklung drinnen vermeiden
- Tipp 10: Klimaanlage vs. Pflanzen?
- Tipp 11: Niemals „oben ohne“!
- Tipp 12: Was tun, wenn gar nichts mehr hilft?
- Tipp 13: Wohnung und Gebäude kühl halten
- Tipp 14: "Siesta" im Schatten!
- Tipp 15: Leichte, weite und atmungsaktive Kleidung
- Tipp 16: Auch an andere denken

### Broschüre – Gut gerüstet für die Hitze - Allgemein

Die Broschüre "Gesund trotz Hitze" des Umweltbundesamts ist ab sofort kostenfrei bei den KLAR! Regionen verfügbar. Die Broschüre enthält viele Tipps und Tricks sowie Empfehlungen im Umgang mit Hitzewellen. Durch den Anstieg der Temperatur und die zunehmenden Hitzetage kommt es besonders bei älteren Menschen zu einer stärkeren Belastung des Herz-Kreislauf-Systems. Dabei sind neben vorbeugenden auch akute Maßnahmen bei verschiedenen Vorerkrankungen besonders wichtig, um auch an heißen Tagen gesund zu bleiben. Download: [https://weinviertel-sued.at/Gut\\_geruestet\\_fuer\\_die\\_Hitze\\_1](https://weinviertel-sued.at/Gut_geruestet_fuer_die_Hitze_1)

### Broschüre als Empfehlung für Pflegepersonal und Angehörige von älteren oder pflegebedürftigen Menschen

Ebenso dient diese Broschüre als Empfehlung für Pflegepersonal und Angehörige von älteren oder pflegebedürftigen Menschen. Die Broschüre "Gesund trotz Hitze" im Original vom Umweltbundesamt herausgebracht wurde in Zusammenarbeit mit der KLAR! Region Kampseen in 5 Sprachen (bulgarisch, tschechisch, slowakisch, ungarisch und rumänisch) übersetzt.

Hier geht's zum Download: [https://weinviertel-sued.at/Gut\\_geruestet\\_fuer\\_die\\_Hitze](https://weinviertel-sued.at/Gut_geruestet_fuer_die_Hitze)

### Gut gerüstet für die Hitze für Kindergärten, Eltern und Kinder

Kinder sind auch besonders von heißen Tagen betroffen. Wir haben auch hier einige Materialein und Tipps zusammengestellt: [https://weinviertel-sued.at/Gut\\_geruestet\\_fuer\\_die\\_Hitze\\_Kinder](https://weinviertel-sued.at/Gut_geruestet_fuer_die_Hitze_Kinder)

### Empfehlungen für (Gemeinde)Arbeiterinnen und (Gemeinde)Arbeiter für Arbeiten im Freien

Hier geht's zum epaper: [https://weinviertel-sued.at/Gut\\_geruestet\\_fuer\\_die\\_Hitze\\_Empfehlungen\\_fuer\\_GemeindearbeiterInnen](https://weinviertel-sued.at/Gut_geruestet_fuer_die_Hitze_Empfehlungen_fuer_GemeindearbeiterInnen)

### Sorgsamer Umgang mit Trinkwasser

Gerade in Hitzeperioden ist auch der sorgsame Umgang mit Trinkwasser ganz wichtig. Wir haben auch hier einiges an Information zusammengestellt: [https://weinviertel-sued.at/Wir\\_schau-n\\_auf\\_unser\\_Wasser](https://weinviertel-sued.at/Wir_schau-n_auf_unser_Wasser)

### Allgemeine Klimainfos

Es ist auch wichtig zu wissen, was wir alles fürs Klima tun können um uns anzupassen und auf die Veränderungen zu reagieren. Die KLAR! Region hat gemeinsam mit Partnern der Region einen Klimaratgeber erstellt. Hier geht's zum Download: [https://weinviertel-sued.at/Regionaler\\_Klimaratgeber](https://weinviertel-sued.at/Regionaler_Klimaratgeber)