

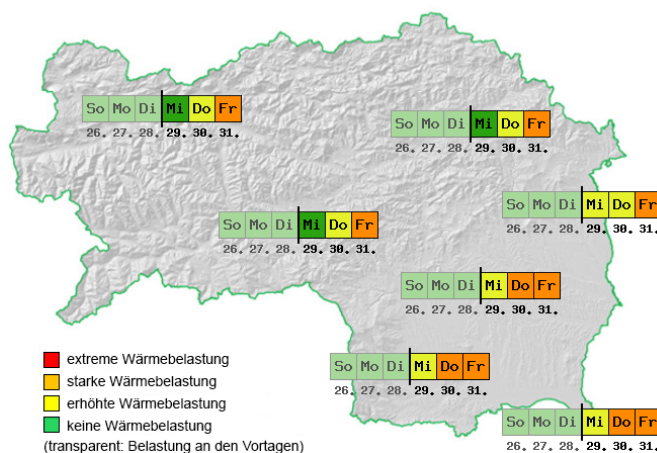
Die GeoSphere Austria erstellt folgende Prognose:

In den kommenden Tagen wird die **Wärmebelastung** im Großteil der Steiermark wieder auf **stark** (Stufe Orange) ansteigen. So ist etwa am Freitag im Dauersiedlungsraum mit Höchsttemperaturen zwischen 34 und 37 Grad zu rechnen.

In der Obersteiermark nimmt die Belastung am Wochenende durch Gewitter und weniger heiße Luftmassen vorübergehend etwas ab,

im Südosten bleibt es mit Höchsttemperaturen um 35 Grad unverändert heiß. Vor allem in dicht verbauten Gebieten wie Graz sinkt die Temperatur auch nachts nicht unter 20 bis 25 Grad.

Ausblick: Ab Montag könnten die Temperaturen in der gesamten Steiermark wieder ansteigen. Aus heutiger Sicht bleibt die Wärmebelastung zumindest bis zur Wochenmitte stark (Stufe Orange).



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, Kinder und Menschen mit körperlichen und geistigen Defiziten sind besonders betroffen. Das Befolgen einiger nützlicher Ratschläge zur Gesundheitsprävention empfiehlt sich für alle Personen!

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 (Sonnenschutzmittel nicht vergessen) 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

Weitere [Informationen](#) zu Medikamenten.

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



Gesundheit Stmk A8



GeoSphere Austria