

Durch den Klimawandel treten häufiger schwere Hitzewellen auf. Aufgrund der damit einhergehenden gesundheitlichen Belastungen für die Bevölkerung wurde für die Steiermark ein Hitzeschutzplan erarbeitet und ein Hitzewarnsystem eingeführt. Unter [Hitzeschutzplan Steiermark](#) finden Sie Informationen/Weblinks zum Thema Hitze und den damit einhergehenden gesundheitlichen Belastungen sowie geeignete Maßnahmen bei



Hitzewellen & Tropentagen/-nächten

Nicht nur ältere Menschen, chronisch Kranke, behinderte Menschen und Kinder sind besonders betroffen. Auch für die restliche Bevölkerung wird hitzeangepasstes Verhalten sinnvoll sein.

- ! Trinken Sie mindestens 2 bis 3 Liter pro Tag – am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte.
- ! **Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.
- ! Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung, Sonnenbrillen und kühlen Sie Ihren Körper.
- ! Suchen Sie kühle Räume auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien.
- ! Lüften Sie Wohnung und Büroräume nachtsüber bzw. in den frühen Morgenstunden.

Warnzeichen Hitzestress

starkes Schwitzen, Leistungsverlust, Schwindel
Herzklopfen, Atmungsprobleme, Kopfschmerz,
trockene Haut, Muskelkrämpfe, Erbrechen, Durchfall

Sonnenstich und Hitzestau

heftige Kopfschmerzen bis hin zum Bewusstseinsverlust
▶ **hinlegen, Körper kühlen, Flüssigkeit trinken**

Hitzeschlag und Hitzeschock

lebensbedrohlich bei Körpertemperaturen über 40°C,
Delirium bis hin zum Koma
▶ **Notruf 144 bzw. Ärztin/ Arzt verständigen**

Hitzewetter Steiermark



[Prognose Steiermark](#)



Anmeldung



hitzewarnungen@stmk.gv.at

