



<https://biz.li/2ytq>

GUT DURCH DIE HITZEWELLE KOMMEN: KOSTENLOSES E-LEARNING-ANGEBOT DER JOHANNITER

Veröffentlicht am 27.06.2024 um 13:51 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Mancherorts wurden die 30 Grad in den vergangenen Tagen bereits überschritten – damit steigen für zahlreiche Menschen die körperlichen Belastungen, teils auch mit schwerwiegenden Auswirkungen. Für den Sommer 2023 verzeichnete das RKI rund 3.100 hitzebedingte Todesfälle bundesweit. Hinzu kommt eine Vielzahl von Notfällen zum Beispiel durch Austrocknung des Körpers (Dehydrierung), Hitzschlag und Herz-Kreislauf-Problemen. Hinweise und Tipps, um sich zu schützen und sicher durch die Hitzewellen zu kommen, finden Interessierte durch das kostenlose E-Learning-Angebot der Johanniter. Der Kurs ist besonders wertvoll für Risikogruppen und Menschen in deren Umfeld. Zu den vulnerablen Gruppen zählen ältere Menschen, Schwangere, Diabetiker, Herz-Kreislauf- und Atemwegs-Erkrankte, psychisch Erkrankte, Kinder sowie Arbeiterinnen und Arbeiter, die zwangsweise der Sonne ausgesetzt sind. Der Online-Kurs gibt Tipps für die Prävention von typischen Hitzeschäden wie Sonnenbrand, Sonnenstich oder Hitzschlag sowohl in der Wohnung, im Freien als auch beim Essen und Trinken. Mithilfe einer interaktiven Checkliste im Serviceteil des Kurses können die Interessierten prüfen, ob sie in ihren eigenen vier Wänden gut vorbereitet sind. Ist die Hitzewelle angerollt, gibt die Checkliste wertvolle Tipps, um unbeschadet den Hitzestress für den Körper zu überstehen. Das E-Learning zeigt zudem anschaulich, wie man Hitzeschäden erkennt, bei Notfällen richtig reagiert und ist unter www.johanniter.de/hitze-kurs zu finden. Erste mögliche Erkennungszeichen von Sonnenstich und Hitzschlag sind Kopfschmerzen sowie Übelkeit und/oder Schwindel. Bei Sonnenstich zeigt sich dazu meist ein roter, heißer Kopf, der Hitzschlag ist zusätzlich durch einen roten, heißen Körper gekennzeichnet. Für eine erste schnelle Hilfe ist es wichtig, den Betroffenen aus der Sonne zu bringen, seinen Kopf höher als die Beine zu lagern und Kopf und Füße möglichst schnell zu kühlen. Generell empfehlen die Johanniter, alle zwei Jahre das Erste-Hilfe-Wissen aufzufrischen. Nähere Informationen zu den Erste-Hilfe-Kursen erhalten Interessierte bei den Johannitern unter www.johanniter.de/kurse.



Beim Aufenthalt im Freien sollte der Körper vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden.