

# Helfen an heißen Tagen

Bei Hitze ist die Arbeit besonders anstrengend. Beachte folgende zehn Tipps.

## 1. Trage die richtige Kleidung

Trage lockere und luftige Kleidung. Sie sollte lang, weit und hell sein. Gut ist atmungsaktive Funktionskleidung – zum Beispiel aus dem Sportgeschäft. Sie schützt dich vor der Sonne. Trage eine Kappe oder einen Hut und stabile, knöchelhohe Schuhe. So knickst du nicht um oder verletzst dich.

## 2. Trinke genug

Trinke mindestens einen halben Liter pro Stunde. Zum Beispiel Mineralwasser, Tee oder Saftschorlen. Vermeide sehr kalte Getränke.

## 3. Verwende Sonnencreme

Schütze deine Haut mit Sonnencreme. Creme regelmäßig nach – auch, wenn es bewölkt ist.

## 4. Mache genug Pausen

An heißen Tagen können wir nicht so viel arbeiten wie sonst. Mache regelmäßige Pausen im Schatten. Arbeite besser vormittags, wenn es nicht so heiß ist.

## 5. Arbeite im Team

Der Einsatz ist aufregend. Wir merken kaum, wie erschöpft wir eigentlich sind. Arbeite deshalb im Team mit zwei weiteren Personen zusammen. Erinnerst euch gegenseitig an Pausen und Trinken. Wenn du siehst: Es geht einer Person im Team nicht gut. Dann bringe die Person in den Schatten. Gib ihm oder ihr Wasser zu trinken. Rufe Leute mit medizinischen Kenntnissen zu Hilfe. Verletzungen müssen schnell versorgt werden.

## 6. Achte auf Fahrzeuge

Kommt dir ein Fahrzeug entgegen, dann pass auf, dass die Person am Steuer dich sieht. Stell dich nicht hinter das Fahrzeug. In der Nähe von Fahrzeugen solltest du eine Warnweste tragen – egal, ob sie fahren oder parken.

## 7. Achte auf deine Hygiene

Wasche dir vor jedem Trinken, Essen oder Rauchen und bei längeren Pausen mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Seife. Oder verwende Desinfektionsmittel.

## 8. Erhole dich nach dem Einsatz

Schlafe viel, damit du ausgeruht bist. Und trinke auch nach dem Einsatz ausreichend.

## 9. Schütz dich vor Tetanus

Besonders wichtig ist eine Tetanus-Impfung – denn 2 von 10 Personen mit Tetanus sterben daran. Tetanus, auch Wundstarrkrampf genannt, kann schon durch ein bisschen Dreck in einer kleinen Wunde entstehen.

## 10. Packliste für heiße Tage

Hast du alles Wichtige eingepackt?

- Handyfoto deines Personalausweises, deiner Gesundheitskarte und, wenn vorhanden, deines Führerscheins sowie des Impfpasses
- dein Smartphone, ein Ladekabel und ein Stromstecker sowie eine geladene Powerbank
- eine Atemmaske gegen Staub
- reichlich zu trinken und genug Essen für den Tag
- Sonnenschutz, also Hut, Sonnencreme und Sonnenbrille
- Schutzkleidung, also zum Beispiel Arbeitshandschuhe, Warnweste, Schutzbrille und Gehörschutz
- Regenkleidung
- Wechselkleidung
- wichtige Medikamente wie Allergiemittel
- Notizblock und Stifte
- Bargeld und EC-Karte
- Leichter Rucksack



wirhelfenjetzt.rlp.de

Videos zum Thema sowie diese Infos auf Englisch und Türkisch



# Packliste

## für heiße Tage



### Hast du alles Wichtige eingepackt?

**Handyfoto** deines Personalausweises, deiner Gesundheitskarte und, wenn vorhanden, deines Führerscheins sowie des Impfpasses



dein **Smartphone**, ein Ladekabel und ein Stromstecker sowie eine geladene Powerbank

Getränke (zum Beispiel warmer Tee in einer Thermosflasche) und Essen für den Tag



**Schutzkleidung**, also zum Beispiel Arbeitshandschuhe, Warnweste, Schutzbrille und Gehörschutz

warme **Wechselkleidung**

eine **Notfalldecke**

**Regenkleidung**



bei Schnee: **Sonnenschutz** (Sonnencreme und Sonnenbrille)

wichtige **Medikamente** wie Allergiemittel

**Ausrüstung** (zum Beispiel Schneeschaufel oder Taschenlampe)

**Notizblock** und **Stifte**

**Bargeld** und **EC-Karte**

Leichter **Rucksack**



wirhelfenjetzt.rlp.de

Viele weitere Informationen in Deutsch, Englisch und Türkisch

