KLAR!

Klimawandel & Gesundheit

“gesund durch und durch”

powered by klima+ energie fonds

KLAR!
KlimawandelAnpassungs ModellRegionen

Auswirkungen auf die Gesundheit

Hitze

Hitzetage stellen eine besondere Belastung für den menschlichen Organismus und insbesondere das Herz-Kreislauf-System dar. Konzentrationsschwierigkeiten und verminderte Leistungsfähigkeit bis hin zu Sonnenstich, Hitzeschlag oder Kreislaufkollaps können die Folge sein. Besonders betroffen sind Kinder, kranke und ältere Menschen.

UV-Strahlung

Akute Folgen von übermäßigen UV-Strahlungen sind Sonnenallergie, Sonnenbrand oder Binde- und Hornhautentzündungen. Langfristig können chronische Schäden wie vorzeitige Hautalterung, Hautkrebs und Grauer Star entstehen. Kinder müssen besonders geschützt werden, denn sie reagieren sehr empfindlich auf UV-Strahlungen.

Tipps (Hitze)

- Täglich mind. 2-3 Liter trinken
- Alkohol-, zucker und koffeinhaltige Getränke meiden
- Leichte Kost zu sich nehmen
- Mittagshitze und körperliche Anstrengung meiden
- Kopfbedeckung und luftige Kleidung tragen
- Nachts und in der Früh lüften

Tipps (UV-Strahlung)

- Haut langsam an Sonne gewöhnen
- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenschutz regelmäßig erneuern
- Sonnenbrille tragen
- Kopfbedeckung tragen
- Sonnige Tage im Schatten verbringen

REGION SCHÖCKLLAND

Klima- und Energie-Modellregionen Wir gestalten die Energiewende Schöckland

powered by klima+ energie fonds

KLAR! Vorbereitet auf die Klimakrise

KLAR! Klimafittes Schöckland

Modellregionsmanagerin Nicole Weichhart, MSc

Am Platz 8, 8062 Kumberg | Tel.: +43 664 500 88 12

klar@regionschoecklland.at | www.regionschoecklland.at