

Hitzewelle im Wallis

MeteoSchweiz hat uns über eine Hitzewelle in den Regionen Conthey - Fully, Lötschental - Naters, Martigny - Verbier, Monthey - Val d'Illiez, Sion - Crans-Montana, Turtmanntal, Val d'Anniviers, Val d'Hérens, Vallée du Trient, Vispéral – Nanztal und Vouvry von heute bis mindestens Samstag 4. August informiert. Die Höchsttemperaturen betragen zwischen 31-35° C. Diese Wetterbedingungen können ernsthafte Folgen auf die Gesundheit von gefährdeten Personen haben: Dehydrierung, Schwächeanfälle, Bewusstlosigkeit, Hitzschlag. Insbesondere verletzbare Personen wie Säuglinge, ältere Personen und chronisch kranke Personen sind gefährdet.

Zusätzlich zu den Unterlagen, die wir Ihnen im Juni 2018 zugestellt haben, erlaube ich mir, Sie nochmals auf die wichtigsten Punkte aufmerksam zu machen, die bei der grossen Hitze dieser Tage für ältere Personen und Kinder zu beachten sind:

Ältere Personen:

1. *körperliche Anstrengungen vermeiden*: Zuhause bleiben und körperliche Aktivität beschränken.
2. *Hitze fernhalten- Körper kühlen*: Fenster, Vorhänge, Storen und Fensterläden während des Tages schliessen, nachts lüften, weite und leichte Kleidung tragen, Körper mit Duschen, feuchten Tüchern etc. kühlen. |
3. *Viel trinken - leicht essen*: Regelmässig trinken (mindestens 1.5 Liter pro Tag), kalte und flüssigkeitsreiche Nahrungsmittel wie Früchte und Gemüse zu sich nehmen, auf eine genügende Salzaufnahme achten.

Kinder:

1. *Kinder vor der Hitze schützen*: Räumlichkeiten am Morgen lüften, Kinder nicht der Sonne aussetzen, Kopfbedeckung, T-Shirt und Sonnencreme nicht vergessen und ein Kind niemals ohne Begleitung im Auto lassen.
2. *Kinder abkühlen*: Die Kinder regelmässig zum Trinken auffordern, die Kinder mit Duschen oder feuchten Tüchern abkühlen, ihnen erfrischende Mahlzeiten servieren und leicht ankleiden.
3. *Kranke Kinder besonders aufmerksam pflegen*: Bei Kindern auf Erschöpfungs- und Müdigkeitszeichen sowie trockene Haut und Lippen achten, im Zweifelsfall nicht zögern, einen Arzt zu kontaktieren (insbesondere bei Durchfall).

Unter folgendem Link finden Sie weitere Informationen: www.hitzewelle.ch

Zu den Symptomen eines Hitzschlags gehören:

Allgemeine Schwäche, Verwirrtheit, erhöhte Körpertemperatur, trockener Mund, Desorientierung, Schwindel, Übelkeit und Muskelkrämpfe. Es muss sofort gehandelt werden: viel zu trinken geben, Körper mit feuchten Tüchern kühlen und unverzüglich einen Arzt oder eine Ärztin rufen.

Wir danken Ihnen für die Aufmerksamkeit, die Sie diesem Schreiben entgegenbringen.

Mit freundlichen Grüssen

Dienststelle für Gesundheitswesen
Kantonsarztamt
027 606 49 00
www.vs.ch/web/ssp/canicule