

## Kleinkinder und Kinder von 5 bis 17 Jahren

Kleinkinder sind einem großen Risiko ausgesetzt, da ihre Flüssigkeitsreserven geringer sind als die der Erwachsenen. Zudem sind sie dadurch, dass ihr Atemsystem noch nicht völlig entwickelt ist, stärker den schädlichen Auswirkungen des Ozons ausgesetzt. Der Aufenthalt in der Sonne (selbst kurz oder) in einem geschlossenen und zu warmen Raum (Auto, Zimmer ohne Klimatisierung...) kann sehr schnell zu einer Dehydratation und einem Hitzeschlag führen. Bei Kindern, die unter Beschwerden wie Durchfall leiden (der selbst schon sehr schnell zu einer Dehydratation führen kann) oder die Fieber haben, besteht das größte Risiko. Babys und Kleinkinder, aber auch Kinder, die sich körperlich anstrengen, müssen also zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung während dieser Hitzeperioden ausreichend Flüssigkeit erhalten.

### Ratschläge für Eltern oder Personen, die beruflich für Kleinkinder verantwortlich sind

Hitze kann bei Babys und Kindern eine Dehydratation und einen Hitzeschlag verursachen: Sie sind viel empfindlicher gegenüber diesen Risiken, denn ihr System der Wärmeregulierung ist noch nicht vollständig ausgebildet und sie benötigen Hilfe von außen, um genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Um die Kinder zu schützen ist es wichtig, die folgenden Ratschläge zu beherzigen.

- ✓ Kinder und Babys regelmäßig trinken lassen und nicht erst warten, bis sie danach fragen;
- ✓ Bei jeder Autofahrt daran denken, genügend Wasser mitzunehmen;
- ✓ Während der größten Hitze vermeiden, die Kinder nach draußen zu lassen, vor allem bei Babys unter einem Jahr;
- ✓ Kindern leichte Kleidung anziehen, am besten lockere und leichte helle Kleidung und einen Hut nicht vergessen;
- ✓ Drinnen können die Babys ruhig nur mit einer Windel bekleidet sein;
- ✓ Wenn die Wohnung oder die Betreuungsräume nicht klimatisiert sind: Die Räume am Abend und in der Nacht lüften und während des Tages die Rollläden, der Fenster auf der Sonnenseite herunterlassen;
- ✓ Beim Essen frisches oder püriertes Obst und Gemüse sowie leichte Speisen vorziehen;
- ✓ Mit den Kindern baden gehen und die Babys mehrmals am Tag in einem lauwarmen Bad erfrischen.

**Lassen Sie ein Kind niemals alleine in einem Auto oder einem schlecht belüfteten Raum, auch nicht für wenige Minuten!**

Während einer Hitzeperiode ist es wichtig, auf die folgenden Anzeichen zu achten:

- geringer Harndrang (Harnvolumen < 500 ml/Tag); das entspricht ungefähr weniger als 4 nassen Windeln in 24 Stunden;
- Xerose (trockene Haut) oder Xerostomie (trockener Mund) sind ebenfalls Anzeichen, die zu beobachten sind;
- eingefallene, überanstrengte Augen, keine Tränen;
- extreme Schläfrigkeit;
- eine unnatürliche Hautfärbung;
- eine unnatürliche Aufregung oder Reizbarkeit;
- Fieber;
- Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall;
- Kopfschmerzen oder Atembeschwerden.

Bitte benachrichtigen Sie die Eltern, wenn o.e. Anzeichen auftreten. Ein Arztbesuch bzw. der Notruf 112 ist ratsam.

### **Ratschläge für Eltern oder Personen, die beruflich für Kinder von 5-17 Jahren verantwortlich sind:**

Ratschläge für Eltern oder Verantwortliche von Ferienlagern oder Sportvereinen:

- Obwohl größere Kinder und Jugendliche als weniger schutzbedürftig gelten als Babys oder kleine Kinder, so können sie doch aufgrund ihrer Aktivitäten möglicherweise genauso von den negativen Auswirkungen von Hitzewellen betroffen sein;
- Aufgrund ihrer Physiologie und ihres Körperbaus können sich Kinder und Jugendliche, die bei großer Hitze und Schwüle körperliche Tätigkeiten ausüben, nicht so schnell wie Erwachsene an diese klimatischen Konditionen anpassen;
- Kinder verspüren bei körperlichen Aktivitäten sehr häufig nicht das Bedürfnis genügend zu trinken, um die verlorene Flüssigkeit wieder aufzunehmen.

Die amerikanische Akademie für Kinderheilkunde hat im Juli 2000 einen Grundsatz veröffentlicht. Basierend auf diesem Grundsatz wird angeraten, in einer Periode von drückender Hitze die folgenden Vorsorgemaßnahmen anzuwenden:

- ✓ Den Zeitplan für Aktivitäten dahingehend zu verändern, dass die anspruchsvollsten Ausdaueraktivitäten auf den frühen Morgen verlegt werden, wenn die Hitze geringer und besser auszuhalten ist;
- ✓ Kinder und Jugendliche während der Aktivitäten dazu ermuntern, alle 20 Minuten zu trinken (selbst, wenn sie keinen Durst verspüren), mit Wasser verdünnte Sportgetränke in einer Menge von ungefähr 125 ml pro Dosis für diejenigen, die weniger als 40 Kilo wiegen und 250 ml pro Dosis für die Größeren;
- ✓ Kinder und Jugendliche während der Aktivitäten dazu ermuntern, alle 20 Minuten mit Wasser verdünnte Sportgetränke zu trinken (selbst, wenn sie keinen Durst verspüren).
- ✓ Kinder unter 40 Kilo: in einer Menge von ungefähr 125 ml pro Dosis
- ✓ Größere Kinder 250 ml pro Dosis;
- ✓ Sie dazu ermuntern, sich vor und nach der Aktivität mit Flüssigkeit zu versorgen und dabei Getränke mit Kohlensäure und andere gesüßten Getränke zu vermeiden, da sie dem Körper Flüssigkeit entziehen;
- ✓ Sie dazu anregen, sich vor und nach der Aktivität mit Flüssigkeit zu versorgen. Die Getränke sollten ohne Kohlensäure (stilles Mineralwasser) und nicht gesüßt sein, da sie dem Körper Flüssigkeit entziehen;
- ✓ Die Kinder und Jugendlichen dazu anhalten, lockere und helle Kleidung aus leichtem Stoff, einen Hut und eine Sonnenbrille zu tragen. Zudem sollte ihre Haut mit Sonnenmilch, die dem Hauttyp entsprechenden Lichtschutzfaktor besitzt, eingecremt werden;
- ✓ Menschen mit einer akuten (Durchfall, Fieber, Sonnenstich etc.) oder chronischen Krankheit (angeborenen Herzkrankheiten, Diabetes, Mukoviszidose, schwerem Asthma) sollten ihre körperlichen Aktivitäten so weit wie möglich einschränken oder gegebenenfalls komplett einstellen.

Für Personen, die Kinder betreuen, ist es sehr wichtig wachsam zu bleiben und auf Anzeichen zu achten, wie:

- große Schwäche, starke Müdigkeit, großer Durst, Schwindelanfälle, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen.
- Hyperventilation oder ein andauernd schneller Puls sind ebenfalls Zeichen zur Beunruhigung und erfordern sofortige Aufmerksamkeit.

Bei derartigen Zeichen oder Symptomen muss man unverzüglich:

- die Aktivität beenden und die Person an einen kühlen und luftigen Ort bringen;
- ihr kühle Getränke mit Mineralien geben;
- sie mit lauwarmen Wasser bespritzen, bis sie sich wieder erholt.

Während man auf den Rettungsdienst wartet, sollte man versuchen, ihre Körpertemperatur zu senken, indem man sie auszieht, sie mit lauwarmen Wasser bespritzt und ihr kräftig Luft zufächelt.

**Es ist nicht nötig, Medikamente zur Fiebersenkung zu geben.**