

Das Hitzeportal



Das städtische Hitzeportal bündelt alle wichtigen Informationen zu heißen Tagen: aktuelle **Hitzewarnungen**, **Verhaltenstipps**, **Warnsignale**, Hinweise für **Risikogruppen** sowie **Karten mit kühlen Orten**, **Schwimmbädern** und weiteren Entlastungsangeboten. Bürger*innen erhalten hier schnell einen Überblick, wo sie in Bochum Abkühlung finden.



Zusätzlich finden Sie hier Hitzetipps auch in **unterschiedlichen Sprachen**:

www.bochum.de/hitzeportal

Kontakt

Stadt Bochum

Stabsstelle Klima & Nachhaltigkeit

T 0234 910-3615

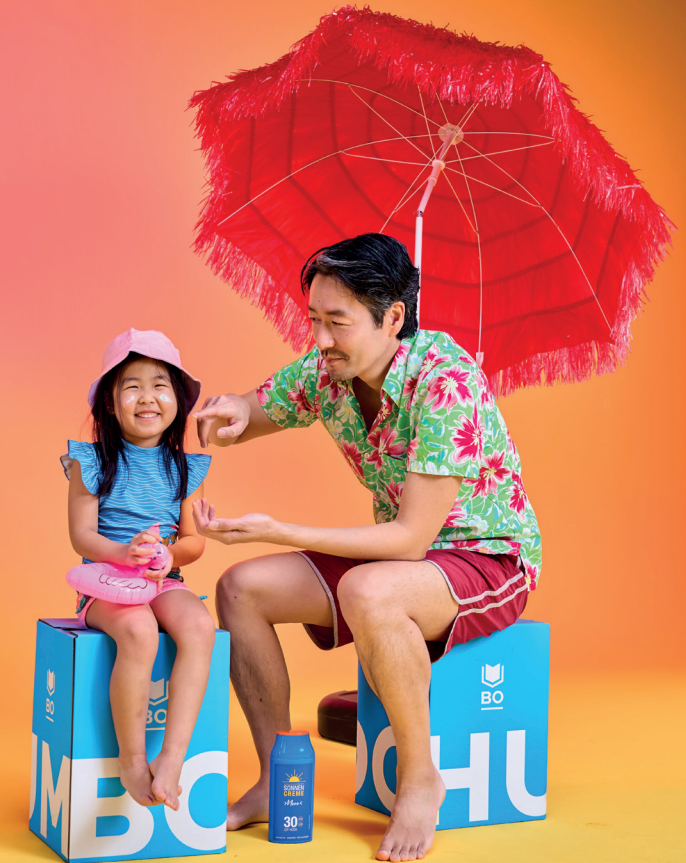
E-Mail klima-und-nachhaltigkeit@bochum.de

Stadt Bochum

Gesundheitsamt

T 0234 910-2300

E-Mail gesundheitsamt@bochum.de



Der Kopf im Schatten. Die Sonne im Herzen.

Was tun, wenn's heiß wird?
Hitze-Tipps der Stadt Bochum

www.bochum.de/hitzeportal

Keep
cool





10 Tipps für heiße Tage

- 1. Viel Trinken:** Mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag, am besten Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte.
- 2. Richtig Lüften:** Nur nachts und in den frühen Morgenstunden lüften, Fenster tagsüber komplett schließen.
- 3. Wohnung abdunkeln:** Rollläden und Vorhänge tagsüber geschlossen halten, um die Sonne auszusperren.
- 4. Leichte Ernährung:** Leichte Kost wie Obst, Gemüse (z. B. Gurken, Melonen) und kleine Portionen belasten den Körper weniger.
- 5. Abkühlung für den Körper:** Lauwarme Duschen, feuchte Tücher im Nacken oder kühle Fußbäder.
- 6. Anstrengungen vermeiden:** Sport und schwere körperliche Arbeit in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen.
- 7. Sonnenschutz:** Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille und Hut verwenden.
- 8. Wärmequellen minimieren:** Elektrogeräte (Fernseher, Computer, Backofen) ausschalten, da sie zusätzliche Hitze erzeugen.
- 9. Luftige Kleidung:** Helle, weite Kleidung aus Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen tragen.
- 10. Cool bleiben:** Sich in schattigen Bereichen oder kühlen Innenräumen aufhalten und direkte Sonne meiden.

Kühle Orte

Die interaktive Karte „Kühle Orte“ im Bochumer Geoportals zeigt schattige und kühle Plätze im Stadtgebiet. Sie hilft besonders gefährdeten Menschen wie zum Beispiel älteren Menschen und chronisch Kranken sich an heißen Tagen besser zu orientieren. Das Angebot ist Teil des Hitzeportals der Stadt Bochum.

Mehr Informationen rund ums Thema Hitze:
www.bochum.de/hitzeportal

Erste-Hilfe-Maßnahmen

Bei Hitze sollte die betroffene Person zunächst an einen kühlen Ort gebracht werden. Lockere anschließend die Kleidung, um den Körper zu entlasten. Kühle Kopf, Nacken, Hände und Füße mit lauwarmen Tüchern. Biete der Person Wasser oder eine Saftschorle zum Trinken an. Zusätzlich kann es helfen, ihr vorsichtig Luft zuzufächeln.