

INSEKTEN & ZECKEN

- Lange, dünne und helle Kleidung tragen, Hose in die Socken stecken
- Schmutzige, verschwitzte Kleidung wechseln
- Nach Ausflügen oder Aktivitäten im Freien Kinder auf Zecken untersuchen
- Zecken schnellstmöglich korrekt entfernen. Ggf. Arzt oder Ärztin kontaktieren

ALLERGENE

FÜR
ALLERGIKER

- Beim Wechsel von Draußen nach Innen Hände, Gesicht und Arme waschen
- Pollenflug-Apps oder ein klassischer Pollenflug-Kalender informieren über die Flugzeiten der verschiedenen Pollen
- Schließen Sie Ihre Fenster bei erhöhtem Pollenaufkommen



Hier finden Sie den
Stadtplan für heiße Tage



Hier können Sie die
DWD WarnWetter-App
herunterladen



Für weitere Informationen und
Ratschläge zum Umgang mit Hitze
besuchen Sie bitte die Homepage
der Stadt Hagen unter:
www.hagen.de/hitze



Herausgeber:
Hagen – Stadt der FernUniversität

Fachbereich Gesundheit &
Verbraucherschutz
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen

Umweltamt
Rathausstr. 11, 58095 Hagen

Gestaltung & Druck:
Hagen – Stadt der FernUniversität
Hausdruckerei
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen

Stand: August 2025

Hitzeschutz für Kinder

*So schützen Sie als Eltern Ihr Kind
vor extremer Hitze*



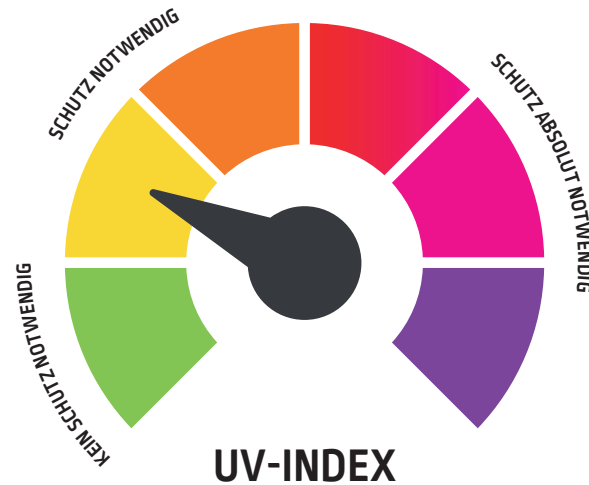
*Ihr Fachbereich Gesundheit & Verbraucherschutz
in Zusammenarbeit mit dem Umweltamt*

HITZE IST SCHÄDLICH?

KLIMAWANDEL & GESUNDHEIT

Die Klimakrise hat viele Auswirkungen - auch auf unsere Gesundheit. Besonders Säuglinge und Kleinkinder tragen ein erhöhtes Risiko bei Hitze. Da ihre körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist und ihr Organismus besonders sensibel auf Umwelteinflüsse reagiert

Vor allem die Haut von Kindern ist äußerst empfindlich und benötigt besonders viel Schutz vor direkter UV-Strahlung. Zudem ist die Schweißproduktion bei Kindern geringer, sodass sich der Körper bei extremer Hitze nicht optimal abkühlen kann. Hinzu kommt, dass ihre Hautoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht größer ist als bei Erwachsenen, weshalb Kinder mehr Zeit brauchen, um sich an Hitze anzupassen.



NIEDRIG	MITTEL	HOCH	SEHR HOCH	EXTREM
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11 ⁺				

WUSSTEN SIE SCHON?

Auch bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80% der UV-Strahlung bis auf die Haut durch! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat den sogenannten UV-Index eingeführt, der tagesaktuell über Zeitungen, Wetterberichte oder im Internet verbreitet wird. Bis zu einem **UV-Index 2** ist kein besonderer Sonnenschutz erforderlich.

DARÜBER HINAUS GILT: JE HÖHER DER INDEXWERT, UMSO MEHR SCHUTZ IST ERFORDERLICH!

HITZE

- Lange, lockere und helle Kleidung wählen
- Ausreichend Wasser trinken (Richtwert bei Kindern bis 7 Jahre ist ca. 1 Liter am Tag, bei Hitze oder Bewegung entsprechend mehr)
- Wasserreiche und leichte Kost mit viel Obst und Gemüse essen
- Den Körper abkühlen, z.B. mit kühlen Tüchern auf den Nacken oder Handgelenke
- Fenster tagsüber abdunkeln und geschlossen halten

UV-STRAHLUNG

- Aufenthalte draußen während der intensiven Mittagssonne meiden (11 bis 15 Uhr)
- Kinder-Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 50 auftragen
- Schatten aufsuchen
- Lange, luftige Kleidung und Kopfbedeckung (mit Nackenschutz) tragen
- Tragen einer Sonnenbrille mit zertifiziertem UV-Schutz