



Gesundheitsdienste

- ▷ Gesundheitsförderung und Prävention
- ▶ **Kinder- und Jugendgesundheitsdienst**



Sommertipps



Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel 061 267 45 20
Fax 061 272 36 88
g-p@bs.ch

www.gesundheitsdienste.bs.ch





Kinder und Jugendliche freuen sich besonders auf heisse Sommertage. Doch manchmal bereitet das Sommerwetter auch Probleme. So leiden an heissen Tagen viele Menschen unter Müdigkeit, geröteten Augen und in selteneren Fällen treten gar Atembeschwerden auf.

Für gesunde Menschen besteht aber an heissen Sommertagen und bei richtigem Verhalten keine gesundheitliche Gefahr, auch wenn das Wohlbefinden durch hohe Temperaturen, Ozon und Luftfeuchtigkeit eingeschränkt werden kann.

Die folgenden Tipps können Ihnen den Umgang mit der Sommerhitze erheblich erleichtern:

1. Halten Sie die Hitze ab

Lüften Sie alle Wohn- und Arbeitsräume am Morgen so früh als möglich. Schliessen Sie nachher die Fenster und lassen Sie die Storen herunter. So wird die Sonneneinstrahlung vermindert und es zieht keine heisse Luft in die Räume ein. Schalten Sie möglichst alle wärmeabstrahlenden Geräte aus.

2. Passen Sie die Lebensbedingungen an

Die Alltagsanforderungen sollten gerade bei Kindern und Jugendlichen der Temperatur angepasst werden. So kann beispielsweise eine Mathematikstunde auch einmal durch einen Waldspaziergang oder einen Gartenbadbesuch ersetzt werden. Sportveranstaltungen sollten auf den Vormittag verlegt werden. Wichtig ist, dass auf empfindliche Kinder und Jugendliche bei solchen Veranstaltungen besonders Rücksicht genommen wird.

3. Schützen Sie sich und Ihre Kinder

Es sollte besonders bei Kindern und Jugendlichen darauf geachtet werden, dass sie an Sommertagen viel trinken. Als Durstlöscher eignen sich besonders zuckerlose Getränke wie Wasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte.

Beim Baden oder bei längerem Aufenthalt an der Sonne ist der Gebrauch von Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Sonnenschutzcreme sehr wichtig, so werden Haut und Augen vor zu viel Sonneneinstrahlung geschützt. Die körperliche Tätigkeit ist dem eigenen Wohlbefinden anzupassen.

Treten trotz diesen Empfehlungen wiederholt an Sommertagen Beschwerden wie Atemnot, Husten oder Kopfschmerzen auf, sollten Sie diese bei Ihrem Arzt / bei Ihrer Ärztin abklären lassen.

Wir wünschen Ihnen frohe, unbeschwerte Sommertage. Für allfällige weitere Fragen steht Ihnen der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst gerne zur Verfügung