

Stadt Oberhausen	Drucksache Nr. M/16/5641-01	Termin 11.05.2020	Hauptausschuss		
<u>Bericht / Mitteilung</u>			öffentlich		
Termin	Gremium	Vorlage zur*	Ergebnis	Beschluss- kontrolle*	
11.05.2020	Hauptausschuss	K			

Berichtsgegenstand

Maßnahmenplan Hitze

Sachdarstellung

Letztes Jahr war das bisher zweitwärmste Jahr in Deutschland, seit Beginn der regelmäßigen Temperaturaufzeichnungen im Jahr 1881. Der "Deutsche Wetterdienst" sieht den Hauptgrund für Hitzewellen, Dürre und Starkregen im Fortschreiten des Klimawandels.

Das Klima ändert sich mess- und wahrnehmbar: Die durchschnittlichen Jahrestemperaturen werden bis 2050 im Vergleich zur Referenzperiode 1971–2000 zwischen 0,7 und 1,7 Grad Celsius ansteigen. Dieser weitere Anstieg der Temperaturen wird zu mehr heißen Tagen und Tropennächten pro Jahr sowie potenziell zu stärkeren und länger anhaltenden Hitzeperioden führen.

Hitzewellen beeinträchtigen vor allem in dicht bebauten Siedlungsgebieten die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bevölkerung. Vulnerable Gruppen, wie z.B. Ältere, Kranke und Kleinkinder können durch eine klimabezogene kommunale Gesundheitsvorsorge wirksam geschützt werden.

Gesundheit, Klimaschutz und Klimaanpassung

Die bereits erarbeiteten Karten zu Temperaturverteilungen und Hitzeinseln machen es möglich, im Rahmen von B-Plan-Verfahren und Vorhabenbezogenen Bebauungsplan-Verfahren den klimabezogenen Gesundheitsschutz in Form entsprechender Stellungnahmen einfließen zu lassen. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf Planungen, die auf besonders vulnerable Personengruppen ausgerichtet sind.

Auch bei der Überarbeitung des Regionalen Flächennutzungsplans der Städte Bochum, Essen, Gelsenkirchen, Herne, Mülheim an der Ruhr und Oberhausen sind die gesundheitlichen Belange durch das Fachteam Mensch und Gesundheit eingebracht worden. Eine Maßnahme im Rahmen des european energy awards (eea) ist das Thema „Schimmelpilz. Mit dem Klimawandel und der damit verbundenen Erwärmung nimmt auch die Feuchtigkeit in der Luft zu. Der Wassergehalt der Luft steigt mit jedem Grad Celsius um etwa sechs Prozent an. Damit werden auch die sommerlichen Taupunkttemperaturen (das bezeichnet die Temperatur, ab der die Luftfeuchtigkeit kondensiert) ansteigen. Bei Taupunkttemperaturen von mehr als 20 Grad Celsius kann das zur Folge haben, dass es nicht nur in kühlen Kellerräumen zu Kondensation kommen kann sondern auch an einer kühleren

Bereichsleiter Bereich 3-4	Dezernentin Dezernat 5	Oberbürgermeister
Dr. Karbach Datum 21.04.2020	Lauxen Datum 22.04.2020	Schranz Datum 24.04.2020
* Vorlage zur: Kenntnisnahme (K)	* Ergebnis : Kenntnisnahme (K)	Beteiligung: Personalrat [] Gleichstellungsstelle []

Stadt Oberhausen	Drucksache Nr. M/16/5641-01	Termin 11.05.2020	Hauptausschuss
-----------------------------	--	------------------------------	-----------------------

Innenwand und vermehrt Räume von Schimmelbefall bedroht sind, die zuvor einer bautechnische einwandfreien Bewertung unterzogen wurden.

Deshalb organisieren wir seit 2018 mit der Verbraucherzentrale NRW e.V. und vielen weiteren Akteur*innen die Beratungsaktion „Beratungstag Schimmelpilz“. Zielgruppe sind Eigentümer*innen und Mieter*innen www.energie2020.nrw/hitzeschutzberatung.

Zur Information und Sensibilisierung von Bürger*innen hat der Bereich Gesundheit eine umfangreiche Expertise zum Thema „Hitzestress“ online gestellt. Die Expertise enthält u.a. zahlreiche Verhaltenshinweise für Hitzetage bzw.-perioden. Sie ist zu finden auf der Webseite des Bereiches Gesundheit unter www.oberhausen.de/Broschüren und Informationsblätter.

Aktuell geht die im Anhang befindliche Infobroschüre mit dem Titel „Wichtige Tipps für heiße Tage und Nächte“ in Druck bzw. online auf der Homepage der Stadt.

Der besondere Focus liegt auf der besonders betroffene vulnerable Gruppe: ältere Menschen (> 65 Jahre). Hitzeeinwirkungen können bei dieser Personengruppe verstärkt gesundheitliche Probleme wie Kreislaufprobleme, Müdigkeit, Schwächegefühl und Unwohlsein hervorrufen, die ältere Menschen zunächst nicht bewusst wahrnehmen. Ist der Zustand der Dehydrierung einmal erreicht, können sich Menschen nur schwer davon erholen. Deshalb schlagen wir vor, dass sich die Pflegeeinrichtungen und Seniorenheime über das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes (DWD) informieren und sich für den kostenlosen Hitzewarn-Newsletter für Pflegeeinrichtungen anmelden. Die Information und Aufforderung zur Anmeldung wird per Email und unter Anlage entsprechender Informationen stattfinden. Damit ist die schnelle Erreichbarkeit der Einrichtungen unabhängig von einer zentralen Koordinationsstelle gewährleistet und ein zeitnahes Anpassen an extreme Wetterverhältnisse sichergestellt.

Weiterhin ist geplant, die medizinischen Akteure in die Kampagnen zur Sensibilisierung der Bevölkerung einzubinden. Mit Plakaten und Flyern zum Aushang bzw. zur Auslage in Praxen, Krankenhäusern und Apotheken können viele Menschen erreicht werden. Dabei geht es nicht nur um Informationen sondern auch um den Appell „Achten Sie auf Ihre Mitmenschen“. Denn alleinlebenden Menschen, die nicht betreut werden, können einer besonderen Gefahr ausgesetzt sein.

Aber auch jede*r einzelne kann sich über die Situation aktuell und unkompliziert informieren.

Es gibt die kostenlose Hitzewarnapp

(<https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnapp.html>),

Es gibt einen kostenlosen Hitzewarnungs-Newsletter

(https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/newsletter_hitzewarnungen_node.html)

Die Vorhersage von Gefühlter Temperatur und Schwüle kann abgerufen werden.

(<https://www.dwd.de/DE/leistungen/geftempschwuele/geftempschwuele.html?nn=16102>).

Besonders interessierte Bürger*innen können sich über weitere Gefahren- und Warnindizes des Zentrums für Medizin-Meteorologische Forschung des Deutschen Wetterdienstes wie den Pollenflug Gefahrenindex, Thermischer Gefahrenindex, Gefahrenindizes für Wetterfühlige und UV-Gefahrenindex informieren.

https://www.dwd.de/DE/klimaumwelt/ku_beratung/gesundheit/gesundheit_node.html

oder

<https://www.medicin-meteorologie.de/>

Kurz vor angekündigten Hitzephase wird der Bereich Gesundheit über die Presse Verhaltenshinweise für die Allgemeinbevölkerung kommunizieren.

Geplant war, erstmalig in diesem Jahr einen „Klimatag“ zu organisieren. Der Zeitpunkt fiel mit dem Beginn der Corona-Pandemie zusammen, sodass dieser abgesagt werden musste. Auf Initiative der Verbraucherzentrale NRW e.V. - Beratungsstelle Oberhausen hatten sich zahlreiche Akteure wie die Bereiche Gesundheit und Klimaschutz der Stadtverwaltung, Quartiersmanager, BUND und NABU Oberhausen, Energieagentur NRW, Emschergenossenschaft/ Lippeverband und die Handwerkskammer Düsseldorf zusammengetan. Ob Wann der Klimatag nachgeholt werden kann, ist

Stadt Oberhausen	Drucksache Nr. M/16/5641-01	Termin 11.05.2020	Hauptausschuss
-----------------------------	--	------------------------------	-----------------------

derzeit nicht absehbar. Ziel ist es den Klimatag mit wechselnden Themenschwerpunkten zu einer festen jährlichen Veranstaltung zu machen.

Derzeit befindet sich das Klimaanpassungskonzept für die Stadt Oberhausen in Arbeit. Ein zentraler Baustein wird hier das Thema Gesundheit sein. Unter Beteiligung eines weit gefassten Akteursnetzwerkes (Fachleute) sowie Bürgerbeteiligung und politische Beteiligung, werden sich auch Ziele und Maßnahmen zum Thema Gesundheit entwickeln. Der Bereich Gesundheit wird bei der Erstellung des Klimaanpassungskonzeptes, als ein wichtiger Akteur, aktiv beteiligt.

Der Schutz des Klimas und der Schutz der Gesundheit sind wichtige kommunale Handlungsfelder, die durch zahlreiche Wechselwirkungen und Synergien miteinander in Verbindung stehen. So können Maßnahmen, welche vorrangig zum Klimaschutz beitragen, ebenso einen positiven Einfluss auf die Gesundheit der Bewohner haben und umgekehrt (Stichwort Bewegungsförderung/Walkability). Diesen Zusammenhang werden wir verstärkt in den Blick nehmen. .

Kurzfassung

2019 war der zweitwärmste Sommer seit Beginn der Temperaturlaufzeichnung und allen Prognosen zu Folge haben wir auch in Zukunft heiße und trockene Sommer zu erwarten. Deshalb ist es wichtig, das Thema Gesundheit bei allen Themen rund um Klimaschutz und Klimaanpassung von Anfang an mitzudenken und den Oberhausener Bürger*innen Informationen und praktische Tipps im Umgang mit dieser Situation zur Verfügung zu stellen.

Anlage

Broschüre „Wichtige Tipps für heiße Tage und Nächte“



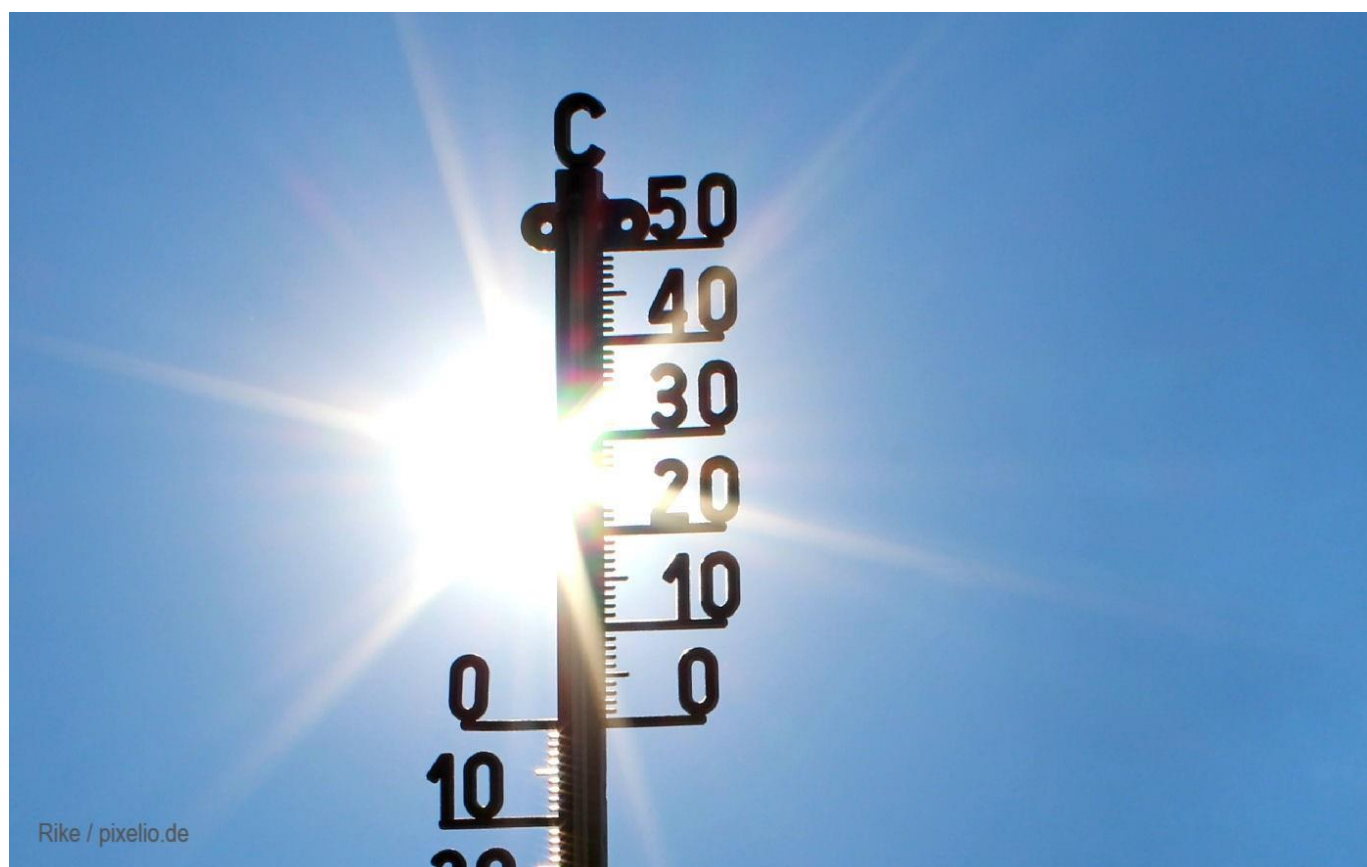
Helene Sousa / pixelio.de

Wichtige Tipps für heiße Tage und Nächte

Klimamodelle zeigen, dass Hitzeextreme in Zukunft weiter zunehmen werden. Außerdem treten Tage mit starker Hitze immer früher im Jahr auf – also dann, wenn der Organismus und auch die Natur sich noch nicht auf höhere Temperaturen eingestellt hat. Dies ist besonders belastend, denn der Anpassungsprozess verläuft insbesondere bei älteren und pflegebedürftigen Menschen langsamer und weniger wirkungsvoll.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Hitzebelastungen. Vor allem Menschen ab 65 Jahren und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Außerdem haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend oft zu wenig, was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich der Körper bei Hitze rasch auf eine gesundheitsgefährdende Temperatur erwärmen, da Senioren und Seniorinnen negative Folgen von Hitze nicht immer registrieren und sich oft gar nicht von der Hitze betroffen fühlen.

Bleiben Sie daher auf dem Laufenden und verfolgen Sie die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes, die Sie über deren Hitzewarn-App und Warnwetter-App empfangen können (www.dwd.de -> Warnungen).



In dieser Broschüre finden Sie umfangreiche kühle Verhaltenstipps, damit Sie die heißen Tage gesund überstehen.

ESSEN & TRINKEN BEI HITZE

An heißen Tagen können bis zu zwei Liter Flüssigkeit verdunstet werden. Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: immer wieder kleinere Portionen, oder stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat und an heißen Tagen möglichst über die empfohlene Trinkmenge von 1,5 bis 2 Liter hinaus.

Schaffen Sie sich Erinnerungshilfen (z.B. volles Glas griffbereit in Sichtweite stellen, Trinkplan).

Sorgen Sie für ausreichend Getränkevorräte.

Empfohlene Getränke bei Hitze:

Leitungswasser, Mineralwasser,
gekühlter Kräutertee,
Tee mit Minze und Zitrone.

Wichtig: nicht eiskalt trinken, denn eiskalte Getränke löschen nur vorübergehend den Durst und können die körpereigene Wärmeproduktion anregen, so dass man noch mehr schwitzt. Der Körper nimmt warme Getränke schneller auf.



Meiden Sie koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, grünen und schwarzem Tee, süße Getränke wie Limonaden oder Eistees und Energy-Drinks. Sie erzeugen wegen ihres hohen Zuckergehalts Durst.

Meiden Sie auch alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.

Ersetzen Sie den durch Schwitzen hervorgerufenen Mineralverlust, z.B. durch Salzstangen.

Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Verzehren Sie kalte Lebensmittel langsam, da sie sonst zu Kopfschmerzen führen können. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.

Meiden Sie eiweißreiche und fette Nahrungsmittel (z. B. Fleisch). Sie erhöhen die Körperwärme. Ergänzen Sie diese durch leichte, gut verdauliche Nahrung, z.B. kohlenhydratbetont wie Pasta oder Reissalat.

KÜHLEN DER EIGENEN VIER WÄNDE

Prüfen Sie Ihre Wohnung auf mögliche Maßnahmen gegen Hitzebildung (z. B. Aufkleben von Sonnenschutzfolien auf Fenster) und klären Sie diese wenn nötig mit dem Vermieter.

Außenliegende Beschattungen von Fenstern und Fassaden wie z.B. Fensterläden, Rolläden, Außenjalousien und Raffstores oder natürliche Beschattungen durch Bäume, Pergolen oder Fassadenbegrünung schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende wie z. B. Vorhänge.



Sorgen Sie für Schattenplätze auf Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse (z.B. Markisen, Sonnensegel, Sonnenschirme, Bepflanzung).

Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.

Verwenden Sie zur Kühlung einen Ventilator.

Halten Sie sich in den kühlen Räumen auf (z.B. Nordseite).

Vermeiden Sie plötzliche Warm-Kalt-Wechsel um mehr als 5 Grad. Gewöhnen Sie sich entweder langsam an die neue Temperatur oder ziehen Sie sich in klimatisierten Räumen wärmer an.

Hängen Sie nasse Tücher auf. Wenn das Wasser verdunstet, wird die Luft gekühlt.

Nützt nicht nur dem Geldbeutel, sondern auch dem Raumklima: Elektrogeräte nach Gebrauch ganz abschalten, denn sie geben ebenso Wärme ab wie manche Beleuchtungskörper!

ABKÜHLEN DES KÖRPERS

Kühlen Sie den Körper mit nassen Tüchern auf Beinen, Armen, Gesicht oder Nacken.

Nehmen Sie kühle, aber nicht zu kalte Duschen oder (Fuß-) Bäder. Lauwarme Duschen bewirken eine Gefäßerweiterung, und man fühlt sich frischer, denn bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen, Körperwärme kann so schlechter abgegeben werden.

Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung, damit die Luft am Körper zirkulieren kann.

Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.

Tragen Sie Kleidung möglichst aus Naturtextilien wie Leinen, Seide oder Bambusfasern. Diese sind leicht, luftdurchlässig und feuchtigkeitsregulierend. Verzichten Sie auf Kleidung aus reiner Synthetik wie z. B. Polyester.

Durchgeschwitzte Kleidung (insbesondere Baumwollkleidung, die nur langsam trocknet) sollte gewechselt werden, um Erkältungen vorzubeugen.

Schlafen Sie mit leichter Bekleidung und leichter Bettwäsche, um einen Hitzestau zu vermeiden.

Sorgen Sie dafür, dass sich die Luft um Sie herum bewegt. Verwenden Sie einen Fächer.

Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme, Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.



Befeuchten Sie die Haut mit einem nassen Schwamm oder mit Wasser aus einer Sprühflasche.

Kopfschmerzen aufgrund von großer Hitze oder zu viel Sonneinstrahlung können als Sofortmaßnahmen mit einem Kühlakku oder Eisbeutel, eingewickelt in ein Baumwolltuch immer wieder kurz (!) an die schmerzende Stelle gehalten werden. Auch eine Akupressurmassage ist wirksam bei akuten Kopfschmerzen.

DER RICHTIGE SONNENSCHUTZ

Schützen Sie freie Hautpartien wie Gesicht, Lippen, Ohren, Kopfhaut oder Fußrücken vor UV-Strahlen.

Tragen Sie bei längerem Aufenthalt in der Sonne regelmäßig Sonnenschutzmittel auf.

Durch Reibung der Kleidung an der Haut und Schwitzen geht der Sonnenschutz schnell verloren. Egal, wie hoch der Lichtschutzfaktor auch ist: regelmäßig nachcremen ist wichtig!

Beim Schwimmen und Duschen im Freien oder bei starkem Schwitzen wasserfeste Sonnencremes benutzen!



WAS SIE SONST NOCH BEACHTEN MÜSSEN

Vermeiden Sie körperliche Aktivität wie Sport oder Einkaufen besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen und verlegen Sie Einkäufe oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.

Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten. Es besteht Lebensgefahr!

Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen.

Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

Verwenden Sie Duftstoffe sehr sparsam, da sie bei starker Wärme intensiver wirken und Kopfschmerzen auslösen können.

Verzichten Sie auf Rauchen oder schränken Sie es zumindest ein, denn Rauchen verengt die Blutgefäße, so dass das Schwitzen erschwert wird.

ACHTEN SIE AUF NACHBARN; FREUNDE UND FAMILIENANGEHÖRIGE

Sprechen Sie mit gefährdeten Personen (alleinlebende, ältere oder pflegebedürftige Personen) über Verhaltensweisen zum Gesundheitsschutz bei Hitze. Stellen Sie z.B. im Wohnbereich gut sichtbar ein Thermometer auf! Dies soll Sie immer wieder an die Hitze erinnern und spätestens bei Raumtemperaturen über 26°C zu folgenden Maßnahmen anhalten: mehr trinken, Körper und Wohnung kühl halten etc.

Organisieren Sie tägliche Telefonate oder Besuche.



Bei Kindern ist das Durstempfinden noch nicht so stark ausgeprägt und sie haben durch das Wachstum einen erhöhten Stoffwechsel und einen hohen Flüssigkeitsbedarf. Gleichzeitig vertragen sie Hitze schlechter als Erwachsene. Schon 20 Minuten im heißen Auto können zu viel sein!

Klären Sie Betreuungsmöglichkeiten durch Hilfsdienste während sommerlicher Hitzewellen. Organisieren Sie ggf. mit Ihrem Hausarzt/Ärztin Ihr Netzwerk aus Helfern!

Stellen Sie die Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicher (z. B. durch eine Einkaufshilfe).

Platzieren Sie eine gut lesbare Telefonliste mit Ansprechpersonen und Ärzten/Ärztinnen in der Nähe des Telefons der gefährdeten Person.

WAS SOLLTEN SENIOREN und SENIORIINNEN MIT IHREN HAUSÄRZTEN/ÄRZTINNEN BESPRECHEN?

Falls Sie Medikamente, die den Blutkreislauf oder den Wasserhaushalt (Durst, Schwitzen) beeinflussen, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt/Ärztin oder ApothekerIn im Hinblick auf Hitzetage besprechen. Mögliche Änderungen in der Dosierung dieser Medikamente können für Tage mit extremer Hitze von Ihrem Hausarzt in Ihren Medikamentenplan eingetragen werden.

Ein guter Zeitpunkt für solche Gespräche mit Ihrem Hausarzt/Ärztin zu eventuellen Anpassungen der Medikamenten-Dosierung ist Ihr regelmäßiger Check-Up-Termin im Frühjahr.

Bei Medikamenten, die mit einem Pflaster aufgeklebt werden (z.B. Schmerz-Pflaster) ist die Wirkung bei Hitze verstärkt, da die Haut stärker durchblutet wird. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt/Ärztin darüber.

Wichtig: Ändern Sie die Dosierung Ihrer Medikamente niemals selbst!!!



ERKRANKUNGEN BEI HITZE UND ERSTE HILFE LEISTEN

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen, die bis zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist schnelles Handeln erforderlich.

Gehen Sie nicht achtlos an Hilfsbedürftigen vorbei - helfen Sie!

- Sie bemerken eine hilfsbedürftige Person? - Anschauen, ansprechen, anfassen!
- Liegt sie in der prallen Sonne? - In den Schatten bringen, Kleidung lockern, Kopf kühlen, Getränke anbieten, am besten Wasser. Achtung: Die Person muss bewussteinklar sein, sonst droht ein Verschlucken!
- Roter, heißer Kopf? - Oberkörper erhöht lagern!
- Unruhe, Angst, Schmerzen? - Ermutigen, trösten, betreuen!
- Blasse Hautfarbe? - Hinlegen, Beine hochlagern, Atmung und Puls prüfen!

Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf unter 112 an!



Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Wenn die Person nicht atmet, sollte ein erfahrener Ersthelfer Mund - zu - Mund - Beatmung und Herzmassage einleiten.

Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.

Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.

Fächern Sie der Person energisch Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.

(Hinweis: Das Kapitel Erkrankungen und Erste Hilfe ist aus dem Hitzeknigge des Umweltbundesamts, KomPass-Kompetenzzentrum Klimafolgen und Anpassung entnommen.)

SONNENBRAND UND ERSTE HILFE

Bei Sonnenbrand helfen kühle Tücher und ein kühler Raum. Außerdem: viel trinken! Bei starker, durch Sonnenbrand verursachter Rötung und bei Blasenbildung suchen Sie einen Arzt auf!

Herausgeber:

 Stadt Oberhausen
Bereich Gesundheit
Fachbereich Ärztlicher Dienst, Hygiene,
Umweltmedizin

Stand: April 2020

