

VGd, Bahnhofstrasse 5, 4410 Liestal

AAD

Offener Brief des Kantonsarztes zur bevorstehenden Hitzewelle

Liestal, 18. August 2023

Sehr geehrte Schulleitungen, sehr geehrte Lehrpersonen, sehr geehrte Erziehungsberechtigte, sehr geehrte Damen und Herren

In den kommenden Tagen werden für das Kantonsgebiet Temperaturen von bis zu 35°C erwartet und die Wetterdienste sprechen Hitzewarnungen aus.

Die Medizinischen Dienste des Amtes für Gesundheit (AfG) nehmen dies zum Anlass, um vorbeugende Massnahmen in Erinnerung zu rufen, die der Gesundheitsgefährdung durch Hitze entgegenwirken.

- Körperliche Anstrengungen vermeiden

Körperliche Aktivität und auch Schulsport während der heissesten Tageszeit möglichst beschränken. Aktivitäten an kühlen und schattigen Orten (z.B. im Wald oder Schwimmbad) durchführen.

- Hitze fernhalten und den Körper kühlen

Tagsüber die Fenster möglichst schliessen und Sonneneinstrahlung vermeiden (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen). Wohnräume nachts oder früh morgens lüften. Leichte Kleidung erlaubt dem Körper Wärme abzugeben. Eine Dusche und Kühlung mit kalten Tüchern auf Stirn und Nacken oder kalte Fuss- und Handbäder können ebenfalls Linderung verschaffen.

- Leicht essen und regelmässig trinken

Regelmässig trinken, auch ohne Durstgefühl. Man sollte mindestens 1.5 Liter am Tag zu sich nehmen, sofern keine abweichende ärztliche Empfehlung für die Einzelperson vorliegt. Kalte, erfrischende Speisen wie Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte sind geeignete Nahrungsmittel an heissen Tagen, sofern keine persönlichen Unverträglichkeiten oder Allergien vorliegen.

Ergänzende Informationen finden Sie auf der Homepage des Bundesamts für Gesundheit (BAG) unter <https://www.bag.admin.ch>.

Aus Sicht der Medizinischen Dienste ist eine flächendeckende Einschränkung des Unterrichts oder gar Schliessung der Schulen und Lehrinrichtungen nicht notwendig. Im Einzelfall entscheidet die Schulleitung über allfällige organisatorische Massnahmen vor Ort.

Mit freundlichen Grüssen

A. Al-Deb'i

Dr. Aref Al-Deb'i
Kantonsarzt