

Geschätzte Partner

Gemäss den jüngsten Meldungen von MeteoSchweiz wurde für das Mittel- und Oberwallis unterhalb von 600 m *von Sonntag, 28. Juli 12 Uhr bis Mittwoch, 31. Juli 20 Uhr* **eine Hitzewarnung der Stufe 3** herausgegeben. Höchsttemperaturen von bis zu 35°C können am Dienstag, dem Höhepunkt der Episode, erreicht werden. Die nächtlichen Tiefstwerte dürften um die 18°C liegen, in städtischen Gebieten etwas höher (siehe Hitzebulletin und Warnmeldung von MeteoSchweiz im Anhang). Das Ende dieser Hitzewelle wird für Mittwohabend erwartet, ist aber noch ungewiss und könnte auch später eintreten. Wir fordern daher alle Partner auf, sich über die Entwicklung und das Ende der Hitzewelle auf dem Laufenden zu halten, indem sie die Wettervorhersagen und -aufzeichnungen auf [Naturgefahrenbulletin - MeteoSchweiz \(admin.ch\)](#) konsultieren. Sollte die Hitzewarnung von Stufe 3 auf Stufe 4 steigen, werden wir Sie darüber auf dem Laufenden halten.

Starke Hitzeperioden, insbesondere wenn sie über einen längeren Zeitraum andauern, können schwerwiegende Folgen für die Gesundheit der Menschen haben: Dehydrierung, Erschöpfung, Ohnmacht und Hitzschlag. **Die Gefahr ist besonders gross für gefährdete Personen wie ältere Menschen, Kleinkinder, Schwangere, chronisch Kranke oder Personen, die im Freien arbeiten und/oder der Hitze ausgesetzt sind.** Und dies auch mehrere Tage nach der Hitzeperiode.

Daher machen wir Sie auf diese Situation aufmerksam und fordern Sie auf, die bei einer Hitzewelle empfohlenen **Präventionsmassnahmen** umzusetzen.

Für die allgemeine Bevölkerung :

- **Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen** während der heissesten Stunden.
- **Trinken Sie regelmässig Wasser**, auch wenn Sie keinen Durst haben. Es wird empfohlen, 1,5 bis 2,5 Liter Wasser pro Tag zu trinken. Nehmen Sie leichte Mahlzeiten zu sich.
- **Lüften Sie Ihre Wohnung nachts** und halten Sie sich tagsüber an kühlen Orten auf.
- **Erkundigen Sie sich nach dem Befinden Ihrer Angehörigen.**
- Lernen Sie, **Warnsignale zu erkennen** (Schwindel, Übelkeit, extreme Schwäche, Kopfschmerzen usw.). Wenn Sie sich über Ihren eigenen Gesundheitszustand oder den eines Angehörigen Sorgen machen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt.

[Klicken Sie hier für weitere Informationen und Tipps, wie Sie die Hitze besser überstehen können.](#)

Für Personen, die im Freien arbeiten und/oder der Hitze ausgesetzt sind:

- **Trinken Sie mehrere Liter Wasser pro Tag.** Trinken Sie regelmässig und nicht erst, wenn Sie durstig sind.
- **Kühlen Sie Ihren Körper mit Wasser,** professioneller Ausrüstung (z. B. einer kühlenden Weste) oder einem Zerstäuber.
- **Schützen Sie sich vor der Sonne.** Arbeiten Sie nicht mit freiem Kopf, tragen Sie Sonnencreme auf und legen Sie Ihre Pausen im Schatten ein.
- **Sorgen Sie gemeinsam mit Ihrem Vorgesetzten dafür, dass bei der Arbeitsorganisation die Hitze berücksichtigt wird.** Beginnen Sie, wenn möglich, morgens früher mit der Arbeit und erledigen Sie leichtere Arbeiten an den Tagen, die als die heissesten angekündigt wurden. Arbeiten Sie nicht allein.
- Lernen Sie, **Warnsignale zu erkennen** (Schwindel, Übelkeit, extreme Schwäche, Kopfschmerzen usw.). Wenn Sie sich Sorgen um Ihren eigenen Gesundheitszustand oder den einer Ihnen nahestehenden Person machen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt.

[Klicken Sie hier für weitere Informationen und Tipps, wie Sie die Hitze besser überstehen können.](#)

Gesundheitsfachleute können sich auf die vom BAG herausgegebenen [Empfehlungen beziehen](#).

Personen, die im Freien arbeiten, können sich auf die Websites der [SUVA](#) (Baustellen) und des [SECO](#) (andere Bereiche) beziehen.

Weitere Informationen sind auch auf www.hitzewelle.ch (BAG - Hitze) oder <https://www.vs.ch/gesunder-lebensstil> (Dienststelle für Gesundheitswesen – Gewappnet für die Hitze) verfügbar.

Wir laden Sie ein, diese Informationen in Ihren jeweiligen Netzwerken weiterzugeben und stehen für Fragen zu dieser Situation unter der Telefonnummer 027 606 49 00 oder per E-Mail an MEDECIN-CANTONAL@admin.vs.ch zur Verfügung.

Wir danken Ihnen für die gute Zusammenarbeit.

Freundliche Grüsse



**Office du médecin cantonal
Kantonsarztamt**

Département de la santé, des affaires sociales et de la culture (DSSC) /
Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur (DGSK)

Service de la santé publique / Dienststelle für Gesundheitswesen

Office du Médecin cantonal / Kantonsarztamt

Av. de la Gare 23

CH - 1950 Sion

Tél : 027 606 49 00
