



Hitzewarnung für den Altmarkkreis Salzwedel 27.06. und 28.06. starke Wärmebelastung

Altmarkkreis Salzwedel, 25.06.2024: Für den Altmarkkreis Salzwedel wurde vom Deutschen Wetterdienst eine Hitzewarnung ausgegeben. Die Hitzewarnung gilt für Donnerstag, den 27.06.2024 bis Freitag, den 28.06.2024. An diesen beiden Tagen wird laut dem Deutschen Wetterdienst eine starke Wärmebelastung erwartet.



Eine Warnung vor einer starken Wärmebelastung wird dann heraus gegeben, wenn die gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag bei etwa 32°C oder darüber liegt. Im Fall einer Warnung wird dieser Schwellenwert an mindestens zwei Tagen in Folge überschritten. Als weiteres Kriterium einer Warnung wird die nächtliche Abkühlung herangezogen. Denn bleibt die Nacht zu warm, verschlechtert sich die Schlafqualität. Durch diese zusätzliche Belastung wird die Hitze tagsüber schlechter verkraftet.

Während einer Hitzewelle sollten Sie die folgenden drei Grundregeln beachten:

1. Meiden Sie die Hitze!

Gehen Sie nicht in die direkte Sonne!

Gehen Sie nicht in der heißesten Zeit nach draußen!

Verschieben Sie, wenn möglich, körperliche Aktivität im Freien auf die frühen Morgenstunden!

2. Halten Sie Ihre Wohnung kühl!

Lüften Sie nur dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen!

Vermeiden Sie tagsüber direkte Sonneneinstrahlung!

3. Halten Sie Ihren Körper kühl und achten Sie auf ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr!

Tragen Sie luftige, helle Kleidung und eine Kopfbedeckung!

Nehmen Sie ein kühle Dusche oder ein kühles Bad!

Trinken Sie ausreichend und regelmäßig!

Falls Sie sich um Kleinkinder oder um hilfs- oder pflegebedürftige Personen kümmern, achten Sie darauf, dass diese drei Grundregeln auch bei diesen eingehalten werden. Wenn sich bei Ihnen oder bei anderen ungewöhnliche Gesundheitsprobleme wie zum Beispiel Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Erbrechen einstellen, kontaktieren Sie einen Arzt.

Aktuelle Informationen zur Entwicklung in den kommenden Tagen finden Sie auch auf:

<https://www.hitzewarnungen.de>

Weiter Informationen und Verhaltensempfehlungen erhalten Sie auf der Internetseite des Deutschen Wetterdienstes: <https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html?nn=18496>

