



Staatskanzlei
Amt für Kommunikation

Postgasse 68
Postfach
3000 Bern 8
+41 31 633 75 91
kommunikation@be.ch
www.be.ch

Medienmitteilung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion vom 14. Juni
2024

Hitze-Aktionsplan vom Kanton Bern

(Text in Leichter Sprache)

Der Kanton Bern will die Bevölkerung vor Hitze schützen.

Deshalb hat er einen Aktionsplan gemacht.

In einem Aktionsplan steht, wie man etwas macht.

Zum Plan gehören:

Empfehlungen für Hitze und Vorgehen bei Hitze-Wellen.

Warum braucht es einen Hitze-Aktionsplan?

Heute gibt es 7-mal mehr Hitze-Tage als vor 40 Jahren.

Hitze kann gefährlich sein für die Gesundheit von Menschen.

Vor allem für ältere Menschen, Babys, schwangere Frauen
und Menschen mit einer chronischen Krankheit.

Deshalb will der Kanton Bern mit Informationen und Massnahmen helfen.

Was gehört zum Hitze-Aktionsplan?

Zum Hitze-Aktionsplan gehören:

- Informations-Materialien (Broschüren, Flyer, Websites)
- Aufklärungs-Kampagnen für betroffene Gruppen
- Ausbildungen und Weiterbildungen im Gesundheits-Wesen
- Hinweise, wie man wichtige Informationen verbreiten kann
- Konkretes Vorgehen bei einer Hitze-Welle
(Früh-Warn-System, Hitze-Warnungen, Tipps zu kühlen Orten)

Was können Sie bei Hitze tun?

- Körperliche Anstrengung vermeiden. Zum Beispiel:
 - kein Sport treiben, keine schweren Sachen tragen
- Hitze meiden. Zum Beispiel:
 - Bleiben Sie von 11 bis 17 Uhr drinnen.
 - Bleiben Sie draussen im Schatten.
- Körper kühlen. Zum Beispiel:
 - Nutzen Sie ein feuchtes, kühles Handtuch oder einen Ventilator.
 - Tragen Sie leichte Kleidung und einen Sonnenhut.
- Viel Wasser trinken.
- Leichte Sachen essen.

Auf diesen Websites finden Sie weitere Informationen zum Thema Hitze:

- [Hitze und Trockenheit \(be.ch\)](#)
- [Gesundheit und Hitze](#) (Gesundheits-, Sozial- und Integrations-Direktion)
- [Informationsmaterial](#) des Bundesamtes für Gesundheit (BAG)