



Kühlung jetzt! – Massnahmen im Bestand

Immobilien Stadt Zürich

Abteilung Gebäudetechnik

Carmine Del Cotto / Raffael Hegglin



Unbehaglich oder gefährlich?

- Wärmeinseleffekt und Klimawandel in der Stadt Zürich erleben wir schon heute
- Gesundheit während Hitzeperioden schützen
- Lancierung von Strategien sowie Massnahmen welche kurzfristig greifen



Grafik: Tagi, August 2018



Bauprojekte richtig bestellen

- Sommerlicher Wärmeschutz aktiv einfordern
- Portfoliospezifisch mit erhöhten Anforderungen zum sommerlichen Wärmeschutz
- Klimaerwärmung bei der Auslegung berücksichtigen
- Klimaoptimierte Architektur
- Präziser Einsatz von Technik

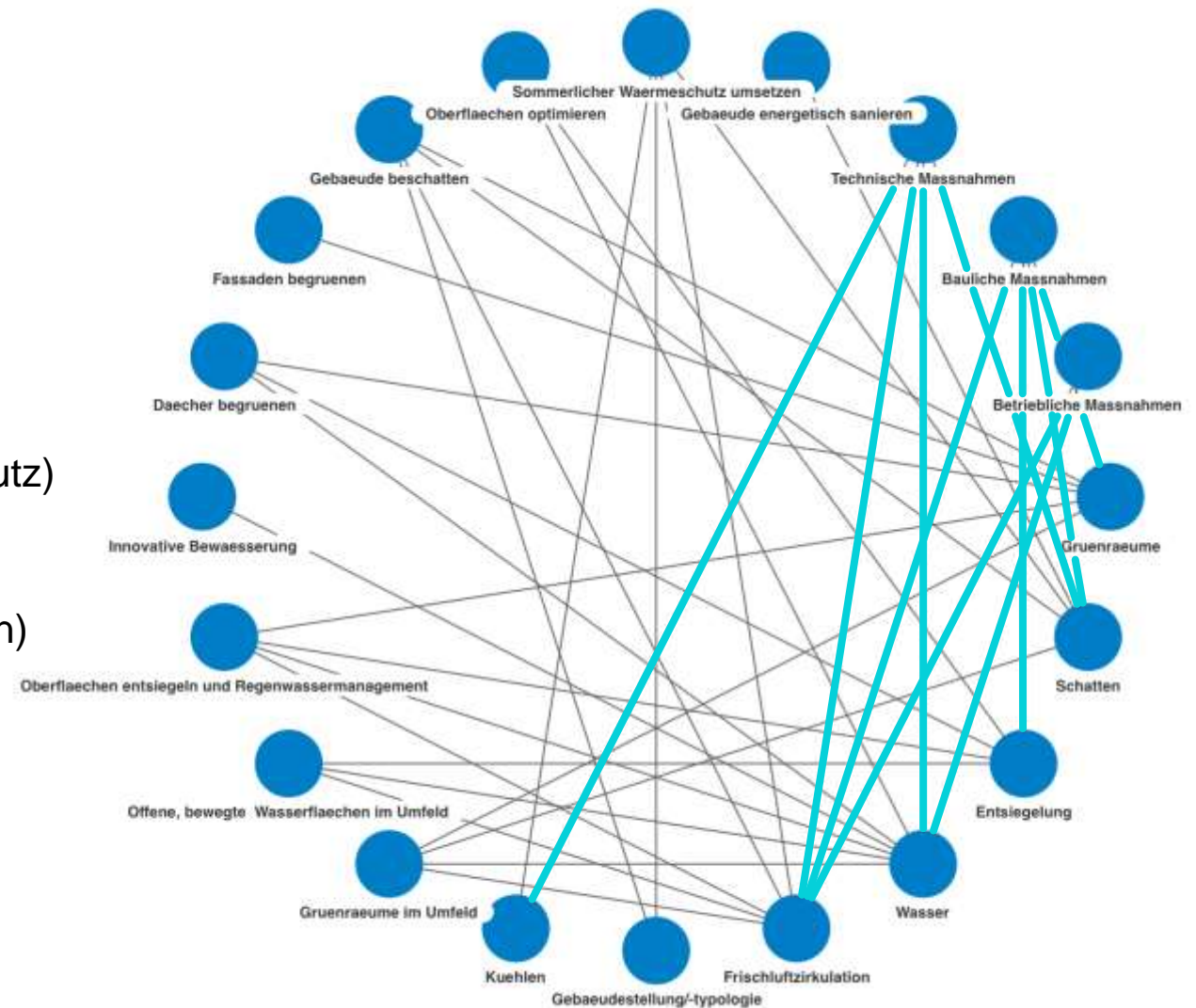


Foto: Stadt Zürich, Amtshaus Helvetiaplatz



Massnahmen im Bestand

- Betriebliche Massnahmen Bsp.
 - Schatten spenden (Bsp. mobiler Sonnenschutz)
 - Für Frischluftzirkulation sorgen
 - Luftbewegung ermöglichen (Bsp. Ventilatoren)
- Sensibilisierung der Nutzer/-innen Bsp.
 - Wärme-Einträge vermeiden (Fenster und Sonnenschutz tagsüber schliessen)
 - Nachtauskühlung anwenden (Fenster nachts öffnen, wenn möglich mit Querlüftung)



Massnahmen im Bestand

- Allgemeine pflegerische Massnahmen Bsp.
 - Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme gewährleisten
 - Klimaadaptierte Aktivitäten (Spaziergänge, etc.)
 - Feuchte Tücher, kühlende Fussbäder
- Spezielle pflegerische Massnahmen Bsp.
 - Besonders vulnerable Bewohner beobachten bzgl. Vitalzeichen und Allgemeinzustand

SCHUTZ BEI HITZEWELLE

Eingebungen und Informationen für Fachpersonen
Hohe Temperaturen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Dabei kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt werden. Gewisse Personengruppen müssen sich besonders vor Hitze schützen, da sie eine schwächere Wärmeregulation aufweisen, weniger schwitzen und ein verändertes Durstgefühl haben. Dies macht sie anfällig für Hitzestress und kann im Hitze-Kreislaufsystem bemerkt werden. Auch die während Hitzeperioden (etwa) erhöhte Ozonkonzentration in der Luft kann gesundheitliche Beschwerden wie Augenreizungen und Atemwegsreizungen verursachen. Zu den Risikogruppen zählen insbesondere ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere.

WICHTIGE VERHALTENSREGELN

- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Mindestens 1,5 Liter pro Tag, falls nicht anders verordnet. **Achtung:** keine Zuckersüsse oder stark gesüßten Getränke.
- **Körperliche Anstrengungen beschränken:** Während der heissenen Tageszeit (zwischen 11 und 16 Uhr) möglichst vermehrt kühlere Orte bevorzugen.
- **Leichte Kleidung:**
- **Räume kühlen:** Tagüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen). Fensterbänke schliessend, nachts Fenster öffnen und lüften. Bei Bedarf Ventilator oder Kühlung einschalten.
- **Körper abkühlen:** Kurz duschen oder baden. Kalte feuchte Tücher aufgelegt auf Stirn und Nacken, mit feuchten Handgelenken, Hals, Brust und Rücken kühlen und senken die Körpertemperatur. Wichtig ist dabei, die **Körpertemperatur regelmäßig zu überwachen.**
- **Kalte, erfrischende Speisen:** Frisches Obst, Salate, Gemüse und Milchprodukte weisen einen hohen Wassergehalt auf und erfrischen. Zudem ist auf eine ausreichende Versorgung mit Salz zu achten.
- **Verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank aufbewahren.**

© 2020 Stadt Zürich / Regionalverband der Wohnbaugenossenschaften Schweiz
Broschüre für den Einsatz im Sommer 2020
Broschüre für den Einsatz im Sommer 2020

MÖGLICHE SYMPTOME BEI HITZESTRESS

- Hohe Körpertemperatur
- Schläfrigkeit
- Muskelschwäche
- Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- Schläfrigkeit
- Erhöhter Puls
- Kopfschmerzen
- Trockener Mund
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

SOFORT HANDELN!

- Betroffene Person auf ein Bett legen, Körper mit feuchten Tüchern kühlen
- Falls die Person bei Bewusstsein ist, frisches Wasser zu trinken geben
- Falls diese Massnahmen nicht erfolgreich sind, unverzüglich einen Arzt oder einen Arzt rufen

VORBEREITUNG AUF EINE HITZEPERIODE

Angehörige von allein lebenden, älteren Menschen können sich auf Hitzeperioden vorbereiten:

- Regelmässige Besuche und Hilfe von Nachbarn organisieren
- Bei Bedarf den Ausgangeöffnungen durch Luftkühlung während Hitzeperioden assistieren
- Versorgung mit Lebensmitteln und Getränken sicherstellen
- Sich bei der Hilfe mit dem Nachbarn einmischen und Anstrengungen und einer Assistenz oder einem Arzt rufen, das Wohlbefinden der betroffenen Person prüfen

Aktivitäten/Tipps

- Überwachungsplan (Checklist) erstellen
- Speziell gefährdete Risikogruppen und -personen identifizieren und die dafür zuständigen Pflegefachpersonen benennen
- Organisationsstrukturen für Notfälle präzisieren
- Gemeinsam auch in der Fernezeit sicherstellen
- Personen, bei denen ein Zusammenhang mit hohem Gesundheitsrisiko wiederholt beobachtet werden, sollten eine Assistenz oder einen Arzt aufsuchen, um die Ursache der Symptome genau abzuklären

© 2020 Stadt Zürich / Regionalverband der Wohnbaugenossenschaften Schweiz
Broschüre für den Einsatz im Sommer 2020
Broschüre für den Einsatz im Sommer 2020

Graphik: Hitze-Flyer des BAG



Massnahmen im Bestand

- Bauliche, technische Massnahmen Bsp.
 - Wirksamkeit und einfache Bedienung des (automatisierten) Sonnenschutzes sicherstellen
 - Wärmeeintrag und Wärmequellen eliminieren (Sonnenschutzfolien, Einsatz von LED, Effiziente Geräte und Maschinen, etc.)
 - Schaffen von Kühlinseln innerhalb und ausserhalb des Gebäudes



Foto: Klimakonvektor schaeerholzbau

**Die Stadt Zürich ist
bei uns zu Hause.**



Foto: Stadt Zürich, Primarschulanlage Pflingstweid