

## Распознавание чрезвычайных ситуаций, связанных с жарой

Если на улице жарко и у вас наблюдается один из следующих симптомов, **вам следует обратиться к врачу или в дежурную медицинскую службу по телефону 116 117:**

- Тошнота, головокружение
- Головная боль
- Сильная усталость



Если на улице жарко и у вас наблюдается один из следующих симптомов, **вам следует позвонить по номеру 112:**

- Помутнение сознания, потеря сознания
- Вновь возникшая спутанность сознания
- Многократная рвота
- Температура тела > 39°C



**Импрессум**  
информация на сайте:  
[www.berlin.de/baerenhitze](http://www.berlin.de/baerenhitze)



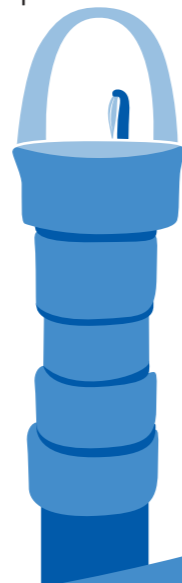
В сотрудничестве с Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.

## Питьевые фонтанчики BWB

В настоящее время в Берлине насчитывается более 230 питьевых фонтанчиков компании Berliner Wasserbetriebe, предоставляющих бесплатную питьевую воду в общественных местах, парках и на обочинах дорог. Они работают с апреля по октябрь и обеспечивают вас свежей питьевой водой.

Фонтанчики напрямую подключены к сети пресной воды, и компания Berliner Wasserbetriebe постоянно контролирует качество воды. Фонтанчики не подвержены внешнему загрязнению и очищаются каждые 1-2 недели.

Через этот QR-код вы можете перейти к карте питьевых фонтанчиков в Берлине.



## Вместе против жары

Жара - большое испытание для всех нас. Ежегодно многие люди умирают в результате экстремальной жары. Особенно уязвимы пожилые и одинокие люди. Вот почему так важно поддерживать друг друга. Вместе мы лучше справимся с жарой!



**Просите о помощи** - Если вам нужна помощь, смело обращайтесь за ней своевременно. Родственники, соседи и друзья обязательно будут рады вам помочь.



**Заботьтесь о ближних** - Помните об уязвимых группах населения и предлагайте свою помощь, например, одиноким и пожилым людям, хронически больным и людям без крова.



**Помогайте друг другу** - Поддерживайте других, например, помогите им охладиться, попить воды или выполнить поручения.

BÄREN  
HITZE°



**Жара?  
Берлин остается  
крутым и  
прохладным.**



## Как справиться с жарой

Из-за изменения климата количество жарких дней неуклонно растёт. Летом город нагревается, и тепло надолго сохраняется в асфальте и бетоне. Жара может быть опасна для организма, особенно в начале лета, когда тело еще не успело к ней привыкнуть. Для некоторых групп населения, таких как беременные женщины, дети, хронически больные, пожилые люди и люди, не имеющие жилья, жара может представлять особую опасность. Поэтому особенно важно следить за тем, чтобы вам и вашим близким было хорошо.

На следующих страницах вы найдете несколько советов о том, как пережить жаркие дни и защитить себя и своё окружение.



**Внимание:** Если вы страдаете острыми или хроническими заболеваниями и/или регулярно принимаете лекарства, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом для получения индивидуальных рекомендаций по поведению в жаркие дни.

## Еда и питье

В очень жаркие дни организм теряет много жидкости. Это может иметь серьезные последствия для вашего здоровья.

Вы можете обеспечить свой организм достаточным количеством жидкости даже в жару:



**Пейте достаточно** – Желательно 2-3 литра в течение дня. Не ждите, пока почувствуете жажду. Хорошо подходят вода, фруктовые напитки и прохладные фруктовые чаи.



**Ешьте лёгкую пищу** – Небольшие порции фруктов, овощей и молочных продуктов легче усваиваются. Избегайте слишком горячих и жирных блюд.



**Следите за потреблением соли** – Бульон, суп или минеральная вода с высоким содержанием натрия обеспечивают организм важными минералами.



**По возможности избегайте потребления алкоголя** – Напитки, содержащие алкоголь, обезвоживают организм.

## Остаться в прохладе – даже дома

Дома мы чувствуем себя обычно наиболее комфортно. Вот как можно сделать жаркие дни дома более терпимыми:



**Охладитесь** – Примите тепловатый душ и дайте воде испариться с кожи. Также помогут холодные компрессы или ванночки для рук.



**Не пускайте жару в дом** – Закрывайте днём жалюзи, шторы и ставни. Вентилятор или веер также могут обеспечить прохладу.



**Впустите свежесть** – Проветривайте помещение особенно ночью и рано утром, когда воздух еще приятно свежий.

## Остаться в прохладе – даже в дороге

На улице невыносимая жара, а вам все равно нужно ехать в город? Вот как можно сделать поездку и пребывание на улице более терпимыми:



**Ранняя пташка ловит червячка** – Старайтесь выполнять свои дела в городе по утрам.



**Перерывы – это самая приятная часть дня** – Регулярно делайте перерывы в тени или в прохладном помещении. Возьмите с собой что-нибудь попить или пользуйтесь общественными питьевыми фонтанчиками в городе.



**Обеспечьте себе надежную защиту** – Светлая и легкая одежда обеспечит циркуляцию воздуха. Солнцезащитный крем, солнцезащитные очки с защитой от ультрафиолета и шляпа защитят вашу голову, кожу и глаза.