



موج گرما؟ برلین خنک می‌ماند.

نحوه برخورد با گرمای شدید

تعداد روزهای گرم به دلیل تغییرات آب و هوایی رو به افزایش است. شهر در تابستان به شدت گرم می‌شود و آسفالت و بتون این گرما را برای مدت زیادی در خود نگه می‌دارند. گرمای شدید می‌تواند برای بدن خطرناک باشد، به ویژه در ابتدای تابستان که هنوز به گرما عادت نکرده‌ایم. بنابراین گرما به ویژه برای گروه‌هایی مانند زنان باردار، کودکان، بیماران مزمن و بی‌سرنه‌هان می‌تواند خطرناک باشد. از اینرو بسیار مهم است اطمینان یابید که حال خودتان و هموعانتان خوب است.

در سایت‌های زیر نکاتی را در رابطه با نحوه رفتار در روزهای گرم و حمایت از هموعان خود را ملاحظه می‌کنید.

توجه: اگر دچار بیماری‌های حاد یا مزمن هستید و/یا به طور مرتب دارو مصرف می‌کنید، لطفاً از پزشک خانواده خود برای گرفتن راهکارهای مخصوص به خود سؤال کنید.

خوردن و آشامیدن

بدن در روزهای گرم آب زیادی از دست می‌دهد. این امر می‌تواند عواقب جدی برای سلامت شما به همراه داشته باشد.

باید مراقب باشید که در گرمای شدید آب کافی به بدن برسد:

- **به قدر کافی بیاشامید** – در صورت امکان ۲-۳ لیتر مایعات در روز. برای نوشیدن مایعات منتظر تشنه شدن نشوید. آب، آب میوه و چای‌های میوه‌ای خنک برای این منظور بسیار مناسب‌اند.
- **غذاهای سبک بخورید** – هضم یک وعده کوچک میوه، سبزیجات و محصولات لبنی برای بدن ساده‌تر است. از خوردن وعده‌های غذایی خیلی داغ یا چرب اجتناب کنید.
- **به تعادل نمک در بدن دقت کنید** – عصاره گوشت، سوپ یا آب معدنی حاوی نمک سدیم، مواد معدنی لازم را به بدن می‌رسانند.
- **حتی‌الامکان از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیز کنید** – مشروبات الکلی آب بدن را دفع می‌کنند.

خنک نگهداشتن بدن- حتی در خانه

در گرمای شدید اغلب خانه بهترین مکان است. به این ترتیب می‌توانید روزهای گرم را بهتر تحمل کنید:

- **بدنتان را خنک کنید** – با آب ولرم دوش بگیرید و بگذارید آب روی بدنتان تبخیر شود. همچنین ساعد خود را با کمپرس آب سرد یا با گذاشتن آن در آب سرد خنک کنید.
- **مانع از ورود گرما به داخل خانه شوید** – کرکره‌ها، پرده‌ها و پرده‌های شیدرول را در طول روز پایین بکشید. می‌توانید برای خنک ماندن از یک پنکه یا بادبزنی نیز استفاده کنید.
- **بگذارید جریان هوای تازه به داخل بیاید** – خانه را به ویژه شب‌ها و صبح‌های زود هوادهی کنید. چون در این زمان‌ها هوا هنوز خنک‌تر است.

بدن را خنک نگهدارید- حتی بیرون از خانه

هوای بیرون داغ است و ناچارید بیرون بروید؟ با این اقدامات تحمل مسیر و هوای گرم خارج از خانه قابل تحمل‌تر می‌شود:

- **سحرخیز شوید** – تا حد ممکن کارهای داخل شهرتان را صبح زود انجام دهید.
- **استراحت‌های کوتاه** – هر از چندگاهی زیر سایه‌ها یا داخل فضاهای خنک استراحتی کوتاه کنید. با خودتان نوشیدنی ببرید و از آبخوری‌های عمومی شهر استفاده کنید.
- **از خودتان محافظت کنید** – لباس‌های سبک و رنگ روشن به جریان هوا کمک می‌کنند. کرم ضدآفتاب، عینک آفتابی ضد یو-وی و کلاه از سر، چشم‌ها و پوست محافظت می‌کنند.

همه با هم در برابر گرما

گرما، برای همه ما چالشی بزرگ است. سالانه افراد بسیاری جان خود را بر اثر گرمای شدید از دست می‌دهند. به ویژه سالمندان و افراد تنها در معرض خطر بیشتری قرار دارند. از اینرو بسیار مهم است که همگی از یکدیگر حمایت کنیم. با هم، بهتر می‌توانیم گرما را تحت کنترل داشته باشیم.

- **کمک بخواهید** – اگر نیاز به کمک دارید، کمک بگیرید. بدون شک بستگان، همسایگان و دوستان حتماً به شما کمک می‌کنند.
- **به هموعان خود کمک کنید** – به فکر افراد آسیب‌پذیر باشید و برای مثال به افراد تنها و سالمند، بیماران مزمن و بی‌سرپناهان پیشنهاد کمک دهید.
- **به یکدیگر کمک کنید** – به دیگران به عنوان مثال در خنک کردن، نوشیدن یا امور دیگر کمک کنید.

آبخوری‌های عمومی - آب‌سرکن‌های اداره آب برلین (BWB)

در حال حاضر نوشیدن آب آشامیدنی رایگان از ۲۳۰ آبخوری در اماکن عمومی برلین، در پارک‌ها و حاشیه‌ها خیابان‌ها امکان‌پذیر است. آب آشامیدنی از ماه آوریل الی اکتبر در دسترس عموم قرار دارد. آبخوری‌ها مستقیماً به شبکه آب آشامیدنی نصب شده‌اند و اداره آب برلین بر

کیفیت آب سردکن‌ها نظارت دارد. امکان آلوده شدن آبخوری از بیرون وجود ندارد و آبخوری‌ها هر ۲-۱ هفته یکبار تمیز می‌شوند.
با اسکن کردن این کیوآر می‌توانید آبخوری‌های برلین را روی نقشه پیدا کنید.

تشخیص موارد اورژانسی گرمادگی

در گرمای شدید و در صورت بروز علائم زیر لازم است به پزشک خانواده مراجعه کرده و با یا پزشکان کشیک به شماره ۱۱۷ ۱۱۶ تماس حاصل کنید:

- تهوع، سرگیجه
- سردرد
- احساس خستگی

در گرمای شدید و در صورت بروز علائم زیر با شماره تلفن ۱۱۲ تماس بگیرید:

- کاهش هوشیاری، فقدان هوشیاری
- بروز گیجی بدون سابقه قبلی
- استفراغ مکرر
- دمای بدن بیش از ۳۹ درجه سانتی‌گراد

درپاره ما

برای کسب اطلاعات بیشتر به لینک زیر نگاه کنید:

www.berlin.de/baerenhitze