



גל חום? ברלין נשארת קרירה.

התמודדות עם חום

מספר הימים החמים גדל בהתמדה עקב שינויי האקלים. בקיץ העיר מתחממת והחום נשמר באספלט ובבטון לאורך זמן. חום עלול להיות מסוכן לגוף, במיוחד בתחילת הקיץ כאשר הוא עדיין מתרגל אליו. החום עלול להיות מסוכן במיוחד עבור קבוצות אוכלוסייה מסוימות, כגון נשים בהריון, ילדים, חולים כרוניים, קשישים וחסרי בית. לכן זה כל כך חשוב על אחת כמה וכמה לוודא שאתם והסובבים אתכם מרגישים טוב.

בעמודים הבאים תמצאו מספר המלצות כיצד לעבור את הימים החמים ולהגן על עצמכם ועל הסובבים אתכם.

שימו לב: אם אתם סובלים ממחלות אקוטיות או כרוניות ו/או נוטלים תרופות באופן קבוע, תבקשו מרופא המשפחה המלצות פרטניות לימים חמים.

אוכל ושתייה

בימים חמים מאוד, הגוף מאבד הרבה נוזלים. לכך עלולות להיות השלכות בריאותיות חמורות.

אתם יכולים להבטיח שלגוף שלכם יש מספיק נוזלים גם במזג אוויר חם:

- **שתו מספיק** - רצוי 2-3 ליטר לאורך היום. אל תחכו עד שתהין צמא. מים, משקאות מוגזים מיץ פירות ותה פירות קריר מתאימים היטב.
- **אכלו מזונות קלים** - מנות קטנות יותר של פירות, ירקות ומוצרי חלב קלות יותר לעיכול. הימנעו מארוחות חמות ושמנות מדי.
- **שימו לב למאזן המלחים שלכם** - ציר, מרק או מים מינרליים עשירים בנתרן מספקים לגופכם מינרלים חשובים.
- **הימנעו ככל האפשר מצריכת אלכוהול** – משקאות המכילים אלכוהול מוציאים מים מהגוף.

שמרו על קרירות – גם בבית

אתם מרגישים הכי נוח בדרך כלל בבית. כך תוכלו להפוך את הימים החמים בבית לנסבלים יותר:

- **תקרו את עצמכם** - עשו מקלחת במים פושרים ותנו למים להתאדות על העור. גם קומפרסים קרים או אמבטיה קרה לבתי השחי יכולים לקרר את הגוף.
- **השאירו את החום בחוץ** – סגרו תריסים, וילונות וצילונים במהלך היום. גם מאורר יכול לספק קירור.
- **תנו לרעננות להיכנס** – אווררו במיוחד בלילה ומוקדם בבוקר. האוויר עדיין רענן ונעים.

שמרו על קרירות – גם בדרכים

חם לוחט בחוץ, אבל אתם בכל זאת צריכים להגיע לעיר? זה יהפוך את הנסיעה והשהייה בחוץ לנסבלים יותר:

- **המשכים קום תופס את הטרף** – במידת האפשר, בצעו את הסידורים שלכם בעיר בשעות הבוקר.
- **החלק הטוב ביותר של היום הוא ההפסקות** – עשו הפסקות קבועות בצל או בחדר קריר. קחו אתכם משהו לשתות ונצלו את מזרקות מי השתייה הציבוריות המפוזרות בעיר.
- **הגנה טובה** – בגדים בהירים וקלים מספקים זרימת אוויר. קרם הגנה, משקפי שמש עם הגנת UV וכובע מגנים על הראש, העור והעיניים.

יחד נגד החום

חום הוא אתגר גדול לכולנו. אנשים רבים מתים מדי שנה כתוצאה מחום קיצוני. אנשים מבוגרים ואנשים החיים לבד נמצאים בסיכון גבוה במיוחד. לכן זה חשוב עוד יותר שנתמוך זה בזה. ביחד נוכל לטפל בצורה טובה יותר בחום.

- **תבקשו עזרה** – אם אתם זקוקים לעזרה, בקשו אותה. קרובי משפחה, שכנים וחברים בוודאי ישמחו לעזור לכם.
- **דאגו לסובבים אתכם** - חשבו על אנשים פגיעים במיוחד והציעו את עזרתכם, למשל עריריים וקשישים, חולים כרוניים וחסרי בית.

- תעזרו אחד לשני - תמכו באחרים, למשל עם קירור, שתייה או סידורים.

מזרקות מי שתייה BWB

כיום קיימות יותר מ-230 מזרקות מי שתייה של מפעלי המים בברלין המציעות מי שתייה בחינם במקומות ציבוריים, בפארקים ובצדי הדרך. הן מספקות לכם מי שתייה טריים מאפריל עד אוקטובר. מזרקות מי השתייה מחוברות ישירות לרשת המים המתוקים ומפעלי המים בברלין מנטרים את איכות המים. לא ניתן לזהם את המזרקות מבחוץ והן מנוקות כל שבוע – שבועיים.

קוד QR זה ייקח אתכם למפה של מזרקות מי שתייה המפוזרות בברלין.

זיהוי מקרי חירום הקשורים לחום

אם אתם חווים חום וכל אחד מהתסמינים הבאים, עליכם לפנות לרופא המשפחה שלכם או לשירות הרפואי התורן בטלפון 117 116:

- בחילות, סחרחורת
- כאב ראש
- תחושת תשישות

במקרה של חום וכל אחד מהתסמינים הבאים, התקשרו למספר 112:

- ערפול הכרה, אובדן הכרה
- הופעת תחושה של בלבול
- הקאות חוזרות ונשנות
- חום גוף $39^{\circ}\text{C} <$

אימפרסום

מידע נוסף בכתובת:

www.berlin.de/baerenhitze