



Sóng nhiệt? Berlin vẫn mát mẻ.

Cách xử lý khi nắng nóng

Khí hậu biến đổi kéo theo số ngày nắng nóng ngày một gia tăng. Vào mùa hè, thành phố nóng lên do nhựa đường và bê tông tích trữ nhiệt lâu dài. Nắng nóng có thể gây nguy hiểm cho cơ thể, đặc biệt là vào đầu mùa hè khi cơ thể vẫn chưa thích nghi. Vì vậy, nắng nóng có thể đặc biệt nguy hiểm đối với một số nhóm dân cư như phụ nữ mang thai, trẻ em, người mắc bệnh mãn tính, người già và những người không có nơi ở. Điều quan trọng hơn hết là đảm bảo sao cho bạn và những người xung quanh bạn đều khỏe mạnh.

Những trang tiếp theo sẽ cho biết một số lời khuyên cho bạn về cách vượt qua những ngày nắng nóng và bảo vệ bản thân bạn cũng như những người xung quanh.

Chú ý: Nếu bạn mắc các bệnh cấp tính hoặc mãn tính và/hoặc thường xuyên dùng thuốc, vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ gia đình để có những lời khuyên dành cho riêng bạn trong những ngày nắng nóng.

Ăn uống

Trong những ngày rất nóng, cơ thể mất rất nhiều chất lỏng. Mất nước có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng cho sức khỏe của bạn.

Bạn có thể đảm bảo cơ thể được đủ nước ngay cả khi thời tiết nắng nóng:

- **Uống đủ nước** – Nếu có thể, chia đều 2-3 lít trong ngày. Không đợi cho đến khi bạn khát. Nước, nước ép trái cây và trà trái cây mát lạnh là những lựa chọn tuyệt vời.
- **Ăn đồ ăn nhẹ** – Trái cây, rau và các sản phẩm từ sữa sẽ dễ tiêu hóa hơn. Tránh ăn đồ quá nóng và nhiều dầu mỡ.
- **Chú ý đến cân bằng muối** – Nước dùng, súp hoặc nước khoáng giàu natri cấp những khoáng chất quan trọng cho cơ thể bạn.
- **Tránh đồ uống có cồn nếu có thể** – Đồ uống có cồn làm cơ thể bị mất nước.

Luôn mát mẻ – ngay cả khi ở nhà

Nhà là nơi bạn thường cảm thấy thoải mái nhất. Dưới đây là cách bạn có thể làm cho những ngày nắng nóng ở nhà trở nên dễ chịu hơn:

- **Hạ nhiệt** – Tắm nước ấm và để nước bay hơi khỏi da. Đồng thời chườm mát hoặc tắm để làm mát cẳng tay của bạn.

- **Cách nhiệt** - Đóng màn che nắng, rèm cửa và cửa chớp vào ban ngày. Bạn sẽ luôn mát mẻ nhờ quạt máy hoặc quạt giấy.
- **Để gió mát vào nhà** - Thông gió đặc biệt vào ban đêm và sáng sớm. Đây là cách để không khí trong nhà luôn mát lạnh.

Luôn mát mẻ - ngay cả khi đang di chuyển

Ngoài trời nóng như đổ lửa nhưng bạn vẫn phải vào thành phố? Bạn có thể làm cho việc đi lại và ở ngoài trời trở nên dễ chịu hơn khi áp dụng những cách sau:

- **Ưu tiên làm mọi việc vào buổi sáng mát mẻ** - Nếu có thể, bạn nên làm việc vặt của mình trong thành phố vào buổi sáng.
- **Thời gian đẹp nhất trong ngày là giờ nghỉ** - Hãy nghỉ giải lao thường xuyên trong bóng râm hoặc trong phòng mát. Mang theo đồ uống và sử dụng các vòi nước uống công cộng quanh thành phố.
- **Che chắn đầy đủ** - Quần áo nhẹ, sáng màu đảm bảo tuần hoàn không khí. Kem chống nắng, kính râm có khả năng chống tia cực tím và mũ dùng để bảo vệ đầu, da và mắt của bạn.

Cùng nhau chống nóng

Nắng nóng là thách thức lớn đối với tất cả chúng ta. Mỗi năm đều có nhiều người tử vong do nắng nóng quá mức. Người già và những người sống một mình là những người đặc biệt dễ bị tổn thương. Chính vì thế, việc chúng ta hỗ trợ lẫn nhau lại càng quan trọng hơn. Cùng nhau, chúng ta có thể giảm tổn thất do nắng nóng gây ra.

- **Yêu cầu giúp đỡ** - Nếu bạn cần giúp đỡ, hãy lên tiếng. Người thân, hàng xóm và bạn bè chắc chắn sẽ sẵn lòng giúp bạn.
- **Quan tâm đến những người xung quanh bạn** - Hãy nghĩ đến những người đặc biệt dễ bị tổn thương và đề nghị giúp đỡ họ, chẳng hạn như những người độc thân và người già, những người mắc bệnh mãn tính và những người không có nơi ở.
- **Giúp đỡ lẫn nhau** - Hỗ trợ người khác, chẳng hạn như bằng cách giúp họ tránh nắng nóng, uống đủ nước hoặc làm giúp các việc vặt.

Vòi nước uống BWB

Hiện tại, có hơn 230 vòi nước uống Berliner Wasserbetriebe cung cấp nước uống miễn phí ở nơi công cộng, công viên và bên lề đường. Nước uống sạch luôn sẵn sàng cho bạn từ tháng 4 đến tháng 10. Những vòi nước này kết nối trực tiếp với mạng lưới nước ngọt và Berliner Wasserbetriebe chịu trách nhiệm giám sát chất lượng nước. Vòi nước không thể bị nhiễm bẩn từ nguồn bên ngoài và được vệ sinh một lần cứ mỗi 1-2 tuần.

Quét mã QR này để truy cập bản đồ các vòi nước uống ở Berlin.

Nhận biết các trường hợp cấp cứu gây ra do nắng nóng

Khi trời nắng nóng, nếu bạn có một trong các triệu chứng sau, hãy liên hệ với phòng khám bác sĩ của bạn hoặc dịch vụ cấp cứu y tế theo số điện thoại 116 117:

- Buồn nôn, chóng mặt
- Đau đầu
- Cảm thấy kiệt sức

Khi trời nắng nóng, nếu bạn có một trong các triệu chứng sau, hãy gọi 112:

- Rối loạn ý thức, vô thức
- Đột ngột thấy nhàn lẫn
- Nôn mửa nhiều lần
- Nhiệt độ cơ thể > 39°C

Thông tin xuất bản

Tham khảo thêm thông tin tại: www.berlin.de/baerenhitze