Przyjmowanie do wiadomości przypadków nagłych związanych z upałem

W przypadku upałów i wystąpienia któregokolwiek z poniższych objawów należy **skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub dyżurnym serwisem medycznym pod numerem 116 117:**

- Nudności, zawroty głowy
- Bóle głowy
- Odczucie wyczerpania

W przypadku upałów i wystąpienia któregokolwiek z poniższych objawów należy dzwonić pod numer alarmowy 112:

- Utrata przytomności, omdlenia
- Nowo występujące dezorientacje
- Nawracające wymioty
- Temperatura ciała > 39°C

Impressum
Więcej informacji pod adresem:
www.berlin.de/baerenhitze

Landesamt für Gesundheit und Soziales | BERLIN

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, und Pflege | BERLIN

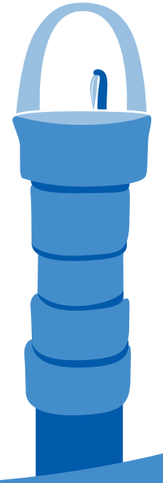
We współpracy z Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.

Fontanny do picia BWB

W ponad 230 fontannach do picia zarządzanych przez Berlińskie Przedsiębiorstwa Wodociągowe można bezpłatnie pobrać wodę pitną na publicznych placach, w parkach i przy ulicach. Dostarczają one świeżą wodę pitną od kwietnia do października.

Fontanny są bezpośrednio podłączone do sieci wodociągowej, a Berlińskie Przedsiębiorstwa Wodociągowe monitorują jakość wody. Fontanny nie mogą być zewnętrznie zanieczyszczone i są czyszczone co 1-2 tygodnie.

Za pomocą tego kodu QR można uzyskać dostęp do mapy fontann do picia w Berlinie.



Berliner Wasserbetriebe

Wspólnie przeciwko upałom

Upały stanowią ogromne wyzwanie dla nas wszystkich. Co roku wiele osób umiera z powodu skutków ekstremalnych upałów. Osoby starsze i te mieszkające samotnie są szczególnie narażone. Dlatego tym bardziej ważne jest, abyśmy się wzajemnie wspierali. Razem lepiej radzimy sobie z upałami.

Proszę o pomoc – Jeśli potrzebują Państwo pomocy, proszę o nią poprosić. Rodzina, sąsiedzi i przyjaciele z pewnością chętnie pomogą.

Troszczcie się o innych – Proszę pamiętać o osobach szczególnie narażonych i oferować swoją pomoc, np. osobom starszym, cierpiącym na przewlekłe choroby i osobom bezdomnym.

Pomagajmy sobie nawzajem – Wspierajmy innych, np. w schładzaniu, picie czy załatwianiu spraw.

BÄREN HITZE°

Fala upałów? Berlin pozostaje cool

Radzenie sobie z upałami

Liczba gorących dni wzrasta wskutek zmian klimatycznych. Latem miasta nagrzewają się, a upał długo zatrzymuje się w asfalcie i betonie. Upał może być niebezpieczny dla organizmu, zwłaszcza na początku lata, kiedy ten jeszcze się do niego przyzwyczaja. Dla niektórych grup ludności, takich jak kobiety w ciąży, dzieci, osoby cierpiące na przewlekłe choroby, osoby starsze i bezdomni, upał może być szczególnie niebezpieczny.
Dlatego tak ważne jest, aby zadbać o własne zdrowie i dobre samopoczucie współobywateli.

Na kolejnych stronach znajdziesz kilka porad, jak przetrwać gorące dni i jak chronić siebie oraz innych

Uwaga: Jeśli cierpisz na ostrą lub przewlekłą chorobę i/lub regularnie przyjmujesz leki, zapytaj swojego lekarza pierwszego kontaktu o indywidualne zalecenia na gorące dni.

Jedzenie i picie

W bardzo gorące dni organizm traci dużo płynów. Może to mieć poważne konsekwencje dla zdrowia.
Możesz zadbać o to, aby Twój organizm był odpowiednio nawodniony nawet w czasie upałów:

Pij wystarczająco dużo - Najlepiej 2-3 litry rozłożone równomiernie w ciągu dnia. Nie czekaj, aż poczujesz pragnienie. Woda, soki owocowe rozcieńczone wodą oraz schłodzone herbatki owocowe są dobrym wyborem.

Jedz lekko - Mniejsze porcje owoców, warzyw i produktów mlecznych są łatwiejsze do strawienia. Unikaj zbyt ostrych i tłustych potraw.

Zwracaj uwagę na poziom soli - Wywar, zupa lub woda mineralna bogata w sód dostarczają organizmowi niezbędnych minerałów.

Jeśli to możliwe, unikaj alkoholu - Napoje alkoholowe odwadniają organizm.

Zachowaj spokój - nawet w domu

Zwykle najlepiej czujesz się w domu. Oto, jak możesz sprawić, że upalne dni w domu staną się bardziej znośne:

Ochłodź się - Weź letni prysznic i poczekaj, aż woda odparuje ze skóry. Schłodź także przedramiona zimnymi okładami lub kąpielą.

Zatrzymaj ciepło na zewnątrz - Zamknij żaluzje, zasłony i okiennice w ciągu dnia. Wentylator może również zapewnić chłód.

Wpuść do środka świeżość - Wietrz pomieszczenie szczególnie nocą i wczesnym rankiem. Wtedy powietrze jest jeszcze przyjemnie świeże.

Zachowaj spokój - nawet w podróży

Na zewnątrz jest upalnie, a mimo to musisz jechać do miasta? Dzięki temu podróżowanie i spędzanie czasu na świeżym powietrzu staje się bardziej znośne:

Wczesny ptak łapie robaka - Jeśli to możliwe, rano zajmij się sprawami w mieście.

Najlepszą częścią dnia są przerwy - Rób regularne przerwy w cieniu lub chłodnym pomieszczeniu. Weź ze sobą coś do picia lub skorzystaj z publicznych fontann pitnych w mieście.

Dobra ochrona - Jasne i lekkie ubranie zapewnia cyrkulację powietrza. Krem z filtrem przeciwsłonecznym, okulary przeciwsłoneczne z ochroną UV i kapelusz chronią Twoją głowę, skórę i oczy.