

Recunoașterea urgențelor cauzate de căldură

În perioadele de caniculă, dacă aveți oricare dintre următoarele simptome, **trebuie să contactați cabinetul medicului dumneavoastră sau serviciul medical de gardă la numărul 116 117:**

- Greață, amețeală
- Dureri de cap
- Stare de epuizare



În perioadele de caniculă, dacă aveți oricare dintre următoarele simptome, apelați serviciile de urgență la 112:

- Tulburări de conștiență, pierderea cunoștinței
- Confuzie apărută brusc
- Vărsături repetate
- Temperatura corporală > 39°C



Impressum

Informații suplimentare la:
www.berlin.de/hitzeschutz

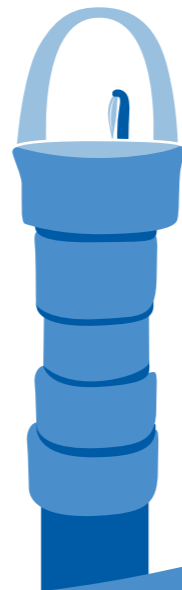


Fântâni de apă potabilă BWB

În prezent există peste 230 de fântâni de apă potabilă ale Berliner Wasserbetriebe, care oferă apă potabilă gratuită în spații publice, parcuri și de-a lungul străzilor. Acestea furnizează apă potabilă proaspătă din aprilie până în octombrie.

Fântânile sunt conectate direct la rețeaua de apă potabilă, iar Berliner Wasserbetriebe monitorizează periodic calitatea apei. Ele nu pot fi contaminate din exterior și sunt curățate la fiecare 1-2 săptămâni.

Scanați acest cod QR pentru a accesa harta fântânilor de apă potabilă din Berlin.



Împreună împotriva caniculei

Canicula este o mare provocare pentru noi toți. În fiecare an, mulți oameni își pierd viața din cauza temperaturilor extreme. Persoanele vârstnice și cele care locuiesc singure sunt deosebit de vulnerabile. De aceea, este foarte important să ne sprijinim unii pe alții. Împreună putem învinge canicula.



Cereți ajutor - Dacă aveți nevoie de sprijin, cereți-l. Rudele, vecinii și prietenii vor fi cu siguranță bucuroși să vă ajute.



Aveți grijă de ceilalți - Gândiți-vă în special la persoanele vulnerabile și oferiți-le ajutorul dumneavoastră, de exemplu persoanelor vârstnice, celor care locuiesc singure, persoanelor cu boli cronice sau celor fără adăpost.



Ajutați-vă reciproc - Sprijiniți-i pe ceilalți, de exemplu ajutându-i să se răcorească, să se hidrateze sau cu diverse activități/treburile zilnice.

BÄREN
HITZE°



**Caniculă?
Berlin rămâne
răcoros.**



Cum facem față caniculei

Numărul zilelor foarte călduroase crește constant din cauza schimbărilor climatice. Vara, orașul se încălzește, iar căldura este stocată mult timp în asfalt și beton. Canicula poate fi periculoasă pentru organism, mai ales la începutul verii, când corpul încă trebuie să se adapteze. Pentru unele persoane - de exemplu femeile, însărcinate, copiii, persoanele cu boli cronice, vârstnicii și persoanele fără adăpost - căldura poate fi deosebit de periculoasă. De aceea, este cu atât mai important să avem grijă de noi și de cei din jur.

Pe paginile următoare veți găsi câteva sfaturi despre cum să faceți față zilelor caniculare și cum să vă protejați pe dumneavoastră și pe ceilalți.



Atenție: Dacă suferiți de boli acute sau cronice și/sau luați medicamente în mod regulat, vă rugăm să consultați medicul de familie pentru recomandări personalizate privind gestionarea perioadelor de caniculă.

Alimentație și hidratare

În zilele foarte călduroase, organismul pierde multă apă. Acest lucru poate avea consecințe serioase asupra sănătății.

Puteți avea grijă ca organismul dumneavoastră să rămână bine hidratat chiar și pe caniculă:



Beți suficiente lichide - De preferat 2-3 litri pe parcursul zilei. Nu așteptați să apară senzația de sete. Apa, amestecurile de apă cu suc de fructe și ceaiurile de fructe reci sunt alegeri bune.



Consumați alimente ușoare - Porții mai mici de fructe, legume și produse lactate sunt mai ușor de digerat. Evitați mâncărurile foarte fierbinți și grase.



Acordați atenție aportului de sare - Supă, ciorba sau apa minerală bogată în sodiu furnizează organismului minerale esențiale.



Evitați alcoolul, dacă este posibil - Băuturile alcoolice deshidratează organismul.

Rămâneți la răcoare - chiar și acasă

Acasă este locul în care ne simțim cel mai confortabil. Iată cum puteți face zilele caniculare mai ușor de suportat acasă:



Răcoriți-vă - Faceți un duș cu apă caldă și lăsați apa să se evapore de pe piele. Prosoapele reci sau băile pentru antebrățe ajută, de asemenea, la răcorire.



Țineți căldura afară - Închideți jaluzelele, perdelele și obloanele pe timpul zilei. Un ventilator mecanic sau de mână poate oferi, de asemenea, răcoare.



Lăsați aerul proaspăt să intre - Aerisiți mai ales noaptea și dimineața devreme, când aerul este încă plăcut și răcoros.

Rămâneți la răcoare - chiar și pe drum

Este foarte cald afară, dar tot trebuie să ajungeți în oraș? Iată cum puteți face deplasarea și timpul petrecut afară mai ușor de suportat:



Cine se trezește devreme, departe ajunge - Faceți cumpărăturile sau alte drumuri în oraș dimineața, dacă este posibil.



Pauzele sunt cele mai importante - Luați pauze regulate la umbră sau într-un spațiu interior răcoros. Aveți la dumneavoastră ceva de băut sau folosiți fântânile publice de apă potabilă din oraș.



Protejați-vă corespunzător - Hainele deschise la culoare și ușoare permit circulația aerului. Crema de protecție solară, ochelarii de soare cu protecție UV și o pălărie vă protejează capul, pielea și ochii.