

Aşırı sıcaklara bağlı acil durumların belirtileri

Aşırı sıcaklarda ve aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşarsanız, **aile hekiminize veya doktor çağrı hizmet 116 117 numaralı telefondan başvurmalısınız:**

- Mide bulantısı, baş dönmesi
- Baş ağrısı
- Yorgunluk hissi



Aşırı sıcaklarda ve aşağıdaki herhangi bir durumda acil numarası 112'yi arayın:

- Bilinç bulanıklığı, bilinç kaybı
- Yeni başlayan zihin karışıklığı
- Tekrarlanan kusma
- 39 derecenin üzerinde ateş



Künye

Daha fazla bilgi için:
www.berlin.de/hitzeschutz

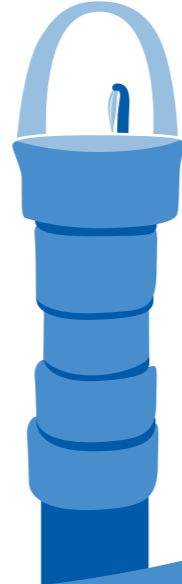


Berlin su şirketleri su içme çeşmeleri

Şu anda Berlin genelinde kamuya açık alanlarda, parklarda ve yol kenarlarında ücretsiz içme suyu sağlayan 230'den fazla Berliner Wasserbetriebe (Berlin su şirketleri) çeşmesi bulunmaktadır. Bu çeşmeler Nisan'dan Ekim'e kadar hizmet vermektedir ve size temiz içme suyu sağlamaktadır.

Çeşmeler doğrudan tatlı su şebekesine bağlıdır ve Berlin su şirketleri su kalitesini sürekli olarak izler. Çeşmeler dışarıdan kirletilemez ve bir/iki haftada bir temizlenir.

Bu QR kodu sizi Berlin'deki içme suyu çeşmelerinin haritasına götürür.



Birlikte aşırı sıcaklara karşı

Aşırı sıcaklar hepimiz için büyük bir zorluktur. Her yıl birçok insan aşırı sıcaklar nedeniyle hayatını kaybediyor. Özellikle yaşlılar ve yalnız yaşayan insanlar risk altındadır. Bu nedenle birbirimize destek olmamız çok daha önemlidir. Hep beraber sıcaklığı daha iyi kontrol altına alabiliriz.



Yardım isteyin – Yardıma ihtiyacınız varsa, yardım isteyin. Emin olun akrabalarınız, komşularınız ve arkadaşlarınız size yardım etmekten mutluluk duyarlar.



Diğer insanlarla ilgilenin – Özellikle risk altındaki insanları düşünün ve yardım teklif edin, örneğin bekar ve yaşlı insanlar, kronik hastalar ve evsiz insanlar.



Birbirinize yardım ediniz – Örneğin serinlerken, bir şey içerken veya alışveriş yaparken başkalarına destek olunuz.

**BÄREN
HITZE°**



**Sıcak hava dalgası?
Berlin serin kalıyor.**



Aşırı sıcaklara ile başa çıkma

İklim değişikliği nedeniyle sıcak günlerin sayısı giderek artıyor. Yaz aylarında şehir ısınıyor ve ısı uzun süre asfalt ve betonda depolanıyor. Sıcak, vücut için tehlikeli olabilir, özellikle de hala alışması gereken yaz başında. Bazı insanlar için, örneğin hamile kadınlar, çocuklar, kronik hastalar, yaşlı insanlar ve evsiz insanlar için aşırı sıcaklar özellikle tehlikeli olabilir. Bu nedenle kendinizin ve diğer insanların iyi olduğundan emin olmanız çok daha önemlidir.

İlerleyen sayfalarda sıcak günlerde nasıl hayatta kalacağınıza ve kendinizi ve diğer insanları nasıl koruyacağınıza dair birkaç ipucu bulacaksınız.



Dikkat: Akut veya kronik hastalıklarınız varsa ve sürekli ilaç kullanıyorsanız, lütfen aile doktorunuzdan aşırı sıcak günler için bireysel öneriler isteyin.

Yeme ve içme

Aşırı sıcak günlerde vücut çok daha fazla sıvı kaybeder. Bu durum sağlığınız için ciddi sorun yaratabilir.

Sıcak havalarda bile vücudunuzun yeterli sıvı ile beslenmesini sağlayabilirsiniz:



Yeterince için - Mümkün ise gün içine yayılmış 2-3 litre. Susayana kadar beklemeyin. Su, suyla karıştırılmış meyve suyu ve soğuk meyve çayları uygundur.



Hafif yiyecekler yiyin - Küçük meyve porsiyonları, sebze ve süt ürünlerinin sindirimi daha kolaydır. Çok sıcak ve yağlı yemeklerden uzak durun.



Tuz alımınıza dikkat edin - Sodyum açısından zengin et suyu, çorba veya maden suyu vücudunuza önemli mineraller sağlar.



Alkolden mümkün olduğunca uzak durun - Alkollü içecekler vücuttaki suyu çeker.

Serin kalın - evde de

Genelde kendinizi en rahat hissettiğiniz yer evinizdir. İşte sıcak günlerde evinizde şöyle daha rahat katlanabilirsiniz:



Serinleyin - Ilık duş alın ve suyun cilt üzerinde buharlaşmasına izin verin. Soğuk kompresler veya ön kollar için bir banyo da **serinleticidir**.



Sıcağı dışarıda tutun - Gün boyunca panjurları, perdeleri ve kepenkleri kapatın. Bir fan veya vantilatör de sizi serinletmeye yardımcı olabilir.



Serin havanın içeri girmesine izin verin - Özellikle geceleri ve sabahın erken saatlerinde havalandırın. Ozaman hava hoş ve serin.

Serin kalın - yoldaykende

Dışarısı kavurucu derecede sıcak ama yine de şehre gitmeniz mi gerekiyor? İşte yolculuğu ve dışarıda kalmayı daha katlanılabilir hale getirmenin yolları:



Erken kalkan yol alı - Şehirdeki işlerinizi mümkünse sabah yapın.



Günün en iyi kısmı molalardır - Gölgede veya serin ya da klimalı bir odada düzenli olarak mola verin. Yanınıza içecek bir şeyler alın ve şehirdeki halka açık çeşmeleri kullanın.



İyi korunun - Açık renkli, hafif giysiler hava sirkülasyonu sağlar. Güneş kremi, UV korumalı güneş gözlüğü ve şapka başınızı, cildinizi ve gözlerinizi korur.