

Розпізнавання надзвичайних ситуацій, пов'язаних зі спекою

Якщо ви відчуваєте спеку та будь-який з наступних симптомів, **вам слід звернутися до свого лікаря загальної практики, або до служби швидкої медичної допомоги за номером 116 117:**

- Нудота, запаморочення
- Головний біль
- Відчуття виснаження



Якщо сильна спека і у вас є один із наведених нижче симптомів, зателефонуйте за екстреним номером 112:

- Затьмарення свідомості, втрата свідомості
- Новий приступ плутанини
- Багаторазова блювота
- Температура тіла понад 39°C



Відбиток

Більше інформації на:
www.berlin.de/hitzeschutz



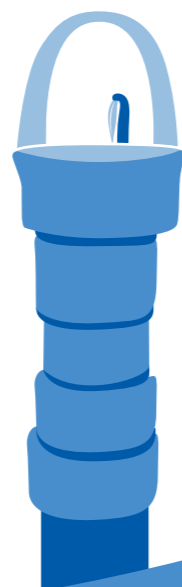
У співпраці з Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.

Фонтанчики з питною водою BWB

Berliner Wasserbetriebe зараз має понад 230 фонтанчиків з питною водою, які забезпечують безкоштовну питну воду в громадських місцях, парках та на узбіччях доріг. Вони забезпечують вас свіжою питною водою з квітня по жовтень.

Фонтани безпосередньо під'єднані до мережі прісної води, і Berliner Wasserbetriebe стежить за якістю води. Фонтани не можуть бути забруднені ззовні і очищаються кожні 1-2 тижні.

Цей QR-код переведе вас на карту фонтанів з питною водою в Берліні.



Разом проти спеки

Спека є серйозним викликом для всіх нас. Щороку багато людей помирає внаслідок екстремальної спеки. Особливо ризикують люди похилого віку та люди, що проживають самі.

Тому ще більш важливо, щоб ми підтримували один одного. Разом ми зможемо краще впоратися зі спекою.



Попросіть про допомогу – Якщо вам потрібна допомога, попросіть про неї. Родичі, сусіди та друзі неодмінно будуть раді вам допомогти.



Піклуйтеся про ближніх – Подумайте про особливо вразливих людей і запропонуйте їм свою допомогу, наприклад, самотнім і літнім людям, хронічно хворим і людям без даху над головою.



Допомагайте один одному – Підтримуйте інших, наприклад, охолоджуючи, напоюючи або допомагаючи оточуючим.

BÄREN
HITZE°



Спека? Берлін залишається спокійним.



Як боротися зі спекою

Через зміну клімату кількість спекотних днів невпинно зростає. Влітку місто нагрівається, і тепло довго зберігається в асфальті та бетоні. Спека може бути небезпечною для організму, особливо на початку літа, коли він ще має до неї звикнути. Для деяких груп населення, наприклад вагітних жінок, дітей, хронічно хворих, людей похилого віку та людей без даху над головою спекотні хвили можуть бути особливо небезпечними. Тому ще важливіше подбати про те, щоб ви та ваші близькі почувалися добре.

На наступних сторінках ви знайдете кілька порад про те, як пережити спекотні дні та захистити себе і своїх близьких.



Увага: Якщо ви страждаєте від гострого або хронічного захворювання або регулярно приймаєте ліки, зверніться до свого сімейного лікаря за індивідуальними рекомендаціями на спекотні дні.

Їжа та пиття

У дуже спекотні дні організм втрачає багато рідини. Це може мати серйозні наслідки для вашого здоров'я.

Ви можете подбати про те, щоб ваш організм залишався зволеним навіть у спеку:



Пийте достатньо – Якщо є можливість, випивайте 2-3 літри протягом дня. Не чекайте, поки відчуєте спрагу. Добре підійдуть вода, фруктові соки та прохолодні фруктові чаї.



Їжте легку їжу – Невеликі порції фруктів, овочів і молочних продуктів легше перетравлюються. Уникайте занадто гарячих і жирних страв.



Слідкуйте за споживанням солі – Бульйон, суп або мінеральна вода з високим вмістом натрію забезпечують організм важливими мінералами.



Уникайте алкоголю, наскільки це можливо – Напої, що містять алкоголь, зневоднюють організм.

Підтримуйте прохолоду – також вдома

Зазвичай вдома ви відчуваєтеся найкомфортніше. Ось як можна зробити спекотні дні вдома більш комфортними:



Охолоньте – Прийміть теплий душ і дайте воді випаруватися на вашій шкірі. Холодні компреси або ванночка для передпліч також допоможуть вам охолодитися.



Тримайте тепло зовні – Закривайте жалюзі, штори та віконниці протягом дня. Вентилятор або провітрювач також можуть допомогти вам охолодитися.



Впускайте свіже повітря – Провітрюйте приміщення, особливо вночі та рано вранці. Тоді повітря все ще приємно свіже.

Підтримуйте прохолоду – навіть у дорозі

На вулиці нестерпно спекотно, але вам все одно потрібно їхати в місто? Ось як зробити подорож і перебування на вулиці більш терпимими:



Рання пташка ловить черв'ячка – Якщо є можливість, робіть свої справи в місті зранку.



Найкраща частина дня -перерви – Робіть регулярні перерви в тіні або в прохолодному приміщенні. Візьміть з собою щось попити або користуйтеся громадськими питними фонтанчиками в місті.



Добре захищайтеся – Світлий і легкий одяг сприятиме циркуляції повітря. Сонцезахисний крем, сонцезахисні окуляри із захистом від ультрафіолету та капелюх захистять вашу голову, шкіру та очі.