

Советы для чрезвычайная ситуация, связанная с жарой

Если вы почувствовали жару и любой из следующих симптомов, **вам следует обратиться к врачу или в дежурную медицинскую службу по телефону 116 117 или позвонить по номеру 112:**

- многократная, сильная рвота
- внезапная спутанность сознания
- сильная головная боль
- помутнение сознания, потеря сознания
- судороги
- температура тела выше 39°C
- циркуляторный шок



Импрессум

Дополнительная информация на сайте:
www.bärenhitze.de

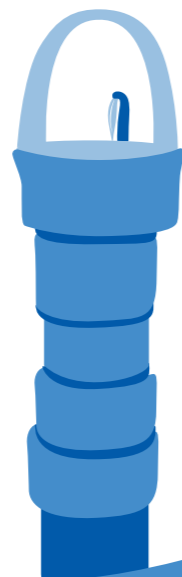


В сотрудничестве с Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.

Питьевые фонтанчики BWB


В настоящее время в Берлине насчитывается более 200 питьевых фонтанчиков компании Berliner Wasserbetriebe, предоставляющих бесплатную питьевую воду в общественных местах, парках и на обочинах дорог. Они работают с апреля по октябрь и обеспечивают вас свежей питьевой водой. Фонтанчики напрямую подключены к сети пресной воды, и компания Berliner Wasserbetriebe постоянно контролирует качество воды. Фонтанчики не могут быть загрязнены извне и чистятся каждые 1-2 недели.


Этот QR-код приведет вас на карту колодцев питьевой воды в Берлине.




Пожалуйста, будьте внимательны к своим ближним

Жара - большое испытание для всех нас. Ежегодно многие люди умирают в результате экстремальной жары. Вот почему особенно важно не только заботиться о себе, но и помогать другим или обращаться за помощью. Вместе мы сможем взять жару под контролем.

 **Вместе против жары** - Если вам нужна помощь, смело обращайтесь за ней вовремя. Родственники, соседи и другие люди обязательно будут рады помочь вам.

 **Заботьтесь о ближних** - подумайте об уязвимых людях и предложите свою помощь, например, детям, одиноким людям поколения 65+, хронически больным и людям без крова.

 **Помогайте друг другу** - например, попить, охладиться, помочь с поручениями.

**BÄREN
HITZE°**



**Жара?
Берлин остается крутым.**



Справиться с жарой


Из-за изменения климата количество жарких дней неуклонно растет. Летом город нагревается, и тепло надолго сохраняется в асфальте и бетоне. Жара может быть опасна для организма, особенно в начале лета, когда он еще должен привыкнуть к ней. Поэтому для беременных женщин, детей, хронических больных, людей поколения 65+ и людей, не имеющих жилья, волны жары могут быть особенно опасны. Поэтому тем более важно позаботиться о том, чтобы вы и ваши окружающие были здоровы.


На следующих страницах вы найдете несколько советов о том, как пережить жаркие дни и защитить себя и своих близких.


Внимание: Если вы страдаете сердечными, почечными или хроническими заболеваниями, пожалуйста, обратитесь к своему семейному врачу за индивидуальными рекомендациями на жаркие дни.


Еда и питье

В очень жаркие дни организм теряет много жидкости. Это может иметь серьезные последствия для вашего здоровья. Вы можете позаботиться о том, чтобы ваш организм оставался увлажненным даже в жару:

 **Пейте достаточно** – желательно 2-3 литра в день. Не ждите, пока почувствуете жажду. Хорошо подходит вода, фруктовые соки и прохладные фруктовые чаи.


 **Ешьте легкую пищу** – небольшие порции фруктов, овощей и молочных продуктов легче перевариваются. Избегайте слишком горячей и жирной пищи.


 **Следите за потреблением соли** – бульон, суп или минеральная вода с высоким содержанием натрия обеспечивают организм важными минералами.

 **ВПо возможности избегайте алкоголя** – напитки, содержащие алкоголь, обезвоживают организм.

Остаться в прохладе – даже дома


Как правило, дома вы чувствуете себя наиболее комфортно. Вот как можно сделать жаркие дни дома более терпимыми:


 **Охладитесь** – примите тепловатый душ и дайте воде испариться на коже. Холодные компрессы также помогают охладиться.


 **Не выпускайте тепло наружу** – хорошо проветривайте помещение, особенно ночью и рано утром. Закрывайте жалюзи, шторы и ставни. Вентилятор или вентилятор также могут обеспечить охлаждение.

Остаться в прохладе – даже в дороге

На улице жара, а вам все равно нужно ехать в город? Вот как сделать поездку и пребывание на улице более терпимыми:

 **Ранняя пташка ловит червячка** – по возможности выполняйте свои поручения в городе утром.

 **Лучшая часть дня – перерывы** – Регулярно делайте перерывы в тени, в прохладном или кондиционированном помещении. Возьмите с собой что-нибудь попить и пользуйтесь общественными питьевыми фонтанчиками в городе.

 **Обеспечьте себе надежную защиту** – светлая и легкая одежда обеспечит циркуляцию воздуха. Солнцезащитный крем, солнцезащитные очки и шляпа защитят вашу голову, кожу и глаза.