

## Aşırı ısıcağa bağlı acil durumlarda ne yapmalı

Aşırı sıcaklarda aşağıdaki belirtilerden birini gördüğünüzde bir **doktoru**, veya **telefonla 116 117'yi (eve doktor çağırma servisini)** veya **112'yi (acil yardım)** arayabilirsiniz:

- Tekrarlanan şiddetli kusma
- Baş dönmesi ve sersemlik hissi
- Şiddetli baş ağrısı
- Bilinç bulanıklığı, bilinç kaybı
- Sıcağa bağlı kramplar
- -39 derece üstü ateş
- Şok

### Künye

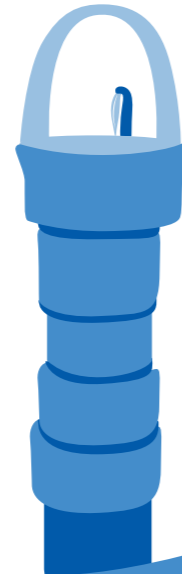
Daha fazla bilgi için:  
[www.baerenhitze.de](http://www.baerenhitze.de)



## BWB içme suyu çeşmeleri

Berliner Wasserbetriebe'nin Berlin genelinde kamuya açık alanlarda, parklarda ve yol kenarlarında 200'den fazla içme suyu çeşmeleri bulunmaktadır ve her yıl Nisan ayından Ekim ayına kadar size temiz su içme imkanı sağlamaktadır. Bu çeşmeler doğrudan temiz su şebekesine bağlıdır ve Berliner Wasserbetriebe tarafından sürekli denetim altındadır. Çeşmeler 1 veya 2 haftada bir temizlenir ve dışarıdan kirletilmesi mümkün değildir.

Berlin'de bulunan su çeşmelerini gösteren haritaya aşağıdaki QR kod üzerinden ulaşabilirsiniz.



Berliner Wasserbetriebe

## Çevrenizdeki kişilere dikkat edin

Aşırı sıcaklar hepimizi olumsuz etkiliyor ve her yıl aşırı sıcaklar nedeniyle bir çok insan hayatını kaybediyor. Bu konuda sadece dikkatli olmak yetmiyor. Aynı zamanda başkalarına yardım etmek veya başkalarından yardım istemek de önemli. Böylece hep birlikte aşırı sıcaklarla daha kolay başa çıkabiliriz.



**Aşırı sıcaklara karşı birlikte mücadele** - Yardıma ihtiyacınız olduğunda vakit kaybetmeden yardım isteyiniz. Aileniz, komşularınız ve çevrenizdekiler size yardımcı olacaklardır.



**Çevrenizdeki kişilerle ilgilenin** - Tehlike altında olan kişilere yardım teklif edin. Mesela çocuklara, 65 yaş üstü yalnız yaşayan kişilere, kronik hastalığı bulunanlara ve evsiz kişilere.

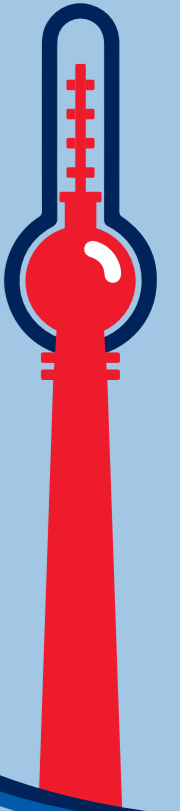


**Birbirinize yardımcı olun** - Mesela sıvı tüketiminde, serinlemede ve alışverişlerde.

BÄREN  
HITZE°



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



## Aşırı sıcaklarla nasıl baş edilir?





İklim değişikliği nedeniyle aşırı sıcak günlerin sayısı giderek artıyor. Yaz aylarında şehrin ısınmasıyla ısı uzun süre asfalt ve betonda depolanır. Aşırı sıcak -özellikle yaz aylarının başlangıcında ve vücut henüz sıcağa alışık olmadığından dolayı - vücut için tehlikeli olabiliyor. Hamileler, çocuklar, kronik hastalığı olanlar, 65 yaş üstü olanlar ve evsiz kişiler için aşırı sıcak havalar çok tehlikelidir. Bu nedenle hem kendinizin, hem de çevrenizdekilerin sağlığına dikkat etmeniz büyük önem taşımaktadır.

Bu el broşüründe kendinizi ve çevrenizdekileri aşırı sıcaklarda nasıl koruyabileceğinize dair ipuçları bulabilirsiniz.

**Dikkat:** Kalp, Böbrek veya kronik rahatsızlıklarınız varsa, lütfen ev doktorunuza danışın.



## Yeme ve içme

Aşırı sıcaklarda vücutta su kaybı oluşur ve bu durum sağlığınız için ciddi sonuçlar doğurabilir. Vücudunuzun sıvı kaybına uğramaması için alınacak önlemler:

-  **Yeterli miktarda sıvı tüketin** - mümkünse her gün 2-3 litre sıvı tüketin ve susayana kadar beklemeyin. Su, meyve suları ve soğuk meyve çayları içebilirsiniz.
-  **Hafif yiyecekler yiyin** - Çok sıcak ve yağlı yemeklerden kaçınin. Küçük porsiyon meyve, sebze ve süt ürünlerinin sindirimi daha kolaydır.
-  **Tuz alımınıza dikkat edin** - Sebze suyu, çorba veya sodyum açısından zengin olan maden suyu vücudunuza önemli mineraller sağlar.
-  **Alkolden mümkün olduğunca kaçınin** - alkollü içecekler vücudu susuz bırakır.




## Evde serinlik

Genellikle kendinizi en rahat hissettiğiniz yer evinizdir. İşte size sıcak havalarda evinizde nasıl rahat edebileceğinize dair öneriler:

-  **Serinleyin** - ılık bir duş alın ve suyun cildinizde buharlaşmasına izin verin. Soğuk kompresler de serinlemenize yardımcı olur.
-  **Sıcağı dışarıda bırakın** - Özellikle geceleri ve sabahın erken saatlerinde evinizi iyi havalandırın. Panjurları, perdeleri ve kepenkleri kapatın. Ayrıca bir ventilatör veya yelpaze de serinlemenizi sağlayabilir.

## Yolda serinlik

Dışarısı kavurucu derecede sıcak, fakat yine de dışarı çıkmanız mı gerekiyor? İşte dışarıda geçirdiğiniz zamanı daha katlanabilir hale getirmenin yolları:

-  **Erken kalkan yol alı** - Dışarıdaki işlerinizi mümkünse sabah yapın.
-  **Günün en güzel kısmı verilen molalardır** - Gölgede veya serin ya da klimalı bir odada düzenli olarak mola verin. Yanınıza içecek bir şeyler alın ve açık alanlardaki su çeşmelerini kullanın.
-  **İyi korunun** - Açık renkli ve hafif giysiler hava sirkülasyonunu sağlar. Güneş kremi, güneş gözlüğü ve bir şapka başınızı, cildinizi ve gözlerinizi koruyacaktır.