



La vague de chaleur? Berlin reste cool.

Gérer la chaleur

Le nombre de journées chaudes ne cesse d'augmenter en raison du changement climatique. En été, la ville se réchauffe et la chaleur est longtemps stockée dans l'asphalte et le béton. La chaleur peut être dangereuse pour le corps, surtout au début de l'été, lorsqu'il doit encore s'y habituer. Les vagues de chaleur peuvent donc être particulièrement dangereuses pour les femmes enceintes, les enfants, les malades chroniques, les personnes de la génération 65+ et les personnes sans abri. Il est donc d'autant plus important de veiller à votre bien-être et à celui de vos proches.

Dans les pages suivantes, vous trouverez quelques conseils pour passer les journées chaudes et vous protéger, vous et votre entourage.

Attention: si vous souffrez de maladies cardiaques, rénales ou chroniques, veuillez demander à votre médecin de famille de vous donner des recommandations individuelles pour les jours de chaleur.

Manger et boire

Les jours de grande chaleur, le corps perd beaucoup de liquide. Cela peut avoir de graves conséquences sur la santé.

Vous pouvez veiller à ce que votre corps soit suffisamment hydraté même lorsqu'il fait chaud:

- **Buvez suffisamment** - si possible 2 à 3 litres par jour. N'attendez pas d'avoir soif. L'eau, les jus de fruits et les infusions de fruits fraîches conviennent bien.
- **Mangez léger** - De petites portions de fruits, de légumes et de produits laitiers sont plus faciles à digérer. Évitez les repas trop chauds et trop gras.
- **Surveillez votre consommation de sel** - le bouillon, la soupe ou une eau minérale riche en sodium fournissent à votre corps des minéraux essentiels.
- **Évitez autant que possible l'alcool** - les boissons contenant de l'alcool déshydratent le corps.

Rester cool - même à la maison

C'est souvent chez soi que l'on se sent le mieux. Voici comment rendre les journées chaudes plus supportables à la maison:

- **Rafrâchissez-vous** - prenez une douche tiède et laissez l'eau s'évaporer sur votre peau. Des compresses froides aident également à se rafraîchir.
- **Laissez la chaleur à l'extérieur** - Aérez bien, surtout la nuit et tôt le matin. Fermez les stores, les rideaux et les volets. Un ventilateur ou un éventail peuvent également vous rafraîchir.

Rester cool - même en déplacement

Il fait une chaleur étouffante dehors, mais vous devez quand même vous rendre en ville? Voici comment rendre le trajet et le séjour à l'extérieur plus supportables:

- **L'oiseau qui se lève tôt attrape le ver** - Faites vos courses en ville si possible le matin.
- **Les pauses sont le meilleur moment de la journée** - Faites régulièrement des pauses à l'ombre, dans une pièce fraîche ou climatisée. Emportez de quoi boire et utilisez les fontaines publiques de la ville.
- **Bien protégé** - Des vêtements clairs et légers permettent à l'air de circuler. De la crème solaire, des lunettes de soleil et un chapeau protègent votre tête, votre peau et vos yeux.

Faites attention à votre entourage

La chaleur est un défi majeur pour nous tous. De nombreuses personnes meurent chaque année des suites de la chaleur extrême. C'est pourquoi il est particulièrement important de ne pas seulement faire attention à soi, mais aussi d'aider les autres ou de chercher de l'aide. Ensemble, nous parviendrons à maîtriser la chaleur maîtriser la situation.

- **Ensemble contre la chaleur** - Si vous avez besoin d'aide, osez demander à temps. demander de l'aide. Vos proches, vos voisins, vos semblables vous aideront certainement volontiers.
- **Prenez soin de votre entourage** - Pensez aux personnes vulnérables et proposez votre aide, par exemple aux enfants, aux personnes seules de la génération 65+, aux malades chroniques et aux personnes sans abri.
- **Aidez-vous les uns les autres** - par exemple en buvant, en vous rafraîchissant, en vous aidant à faire des courses.

Fontaines d'eau potable BWB

Plus de 200 fontaines à eau de la Berliner Wasserbetriebe proposent de l'eau potable gratuite sur les places publiques, dans les parcs et au bord des routes dans tout Berlin. Elles fonctionnent d'avril à octobre et vous fournissent de l'eau potable fraîche. Les fontaines sont directement reliées au réseau d'eau fraîche et les Berliner Wasserbetriebe surveillent en permanence la qualité de l'eau. Les fontaines ne peuvent pas être contaminées de l'extérieur et sont nettoyées toutes les 1 à 2 semaines.

Conseils en cas d'urgence liée à la chaleur

En cas de chaleur et d'un des symptômes suivants, il convient de contacter **un médecin** ou **le service médical de garde au 116 117** ou **d'appeler le 112**:

- vomissements violents et répétés
- confusion soudaine
- violents maux de tête
- trouble de la conscience, perte de connaissance
- crise de convulsions
- température corporelle supérieure à 39°C
- Choc circulatoire

Mentions légales

Plus d'informations sur: www.baerenhitze.de

