



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.

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. Просите о помощи своевременно. 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.

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.

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.baerenhitze.de

