



Sıcak hava dalgası? Berlin serin kalıyor.

Isı ile başa çıkma

İklim değişikliği nedeniyle sıcak günlerin sayısı giderek artıyor. Yaz aylarında şehir ısınıyor ve ısı uzun süre asfalt ve betonda depolanıyor. Sıcak, vücut için tehlikeli olabilir, özellikle de hala alışması gereken yaz başında. Hamile kadınlar, çocuklar, kronik hastalar, 65 yaş üstü kişiler ve barınağı olmayan insanlar için sıcak hava dalgaları özellikle tehlikeli olabilir. Bu nedenle kendinizin ve diğer insanların iyi olduğundan emin olmanız çok daha önemlidir.

İlerleyen sayfalarda sıcak günlerde nasıl hayatta kalacağınıza ve kendinizi ve diğer insanları nasıl koruyacağınıza dair birkaç ipucu bulacaksınız.

Dikkat: Kalp, böbrek veya kronik hastalıklarınız varsa, lütfen aile doktorunuzdan sıcak günler için bireysel öneriler isteyin.

Yeme ve içme

Çok sıcak günlerde vücut çok fazla sıvı kaybeder. Bu durum sağlığınız için ciddi sonuçlar doğurabilir.

Hava sıcakken bile vücudunuzun susuz kalmamasını sağlayabilirsiniz:

- **Yeterince için** – tercihen günde 2-3 litre. Susayana kadar beklemeyin. Su, meyve suyu spritzers ve soğuk meyve çayları iyidir.
- **Hafif yiyecekler yiyin** – Daha küçük porsiyonlarda meyve, sebze ve süt ürünlerinin sindirimi daha kolaydır. Çok sıcak ve yağlı yemeklerden kaçının.
- **Tuz alımınıza dikkat edin** – sodyum açısından zengin et suyu, çorba veya maden suyu vücudunuza önemli mineraller sağlar.
- **Alkolden mümkün olduğunca kaçın** – alkollü içecekler vücudu susuz bırakır.

Serin kalın – evde bile

Genellikle kendinizi en rahat hissettiğiniz yer evinizdir. İşte evdeki sıcak günleri nasıl daha katlanılabilir hale getirebileceğiniz:

- **Serinleyin** – ılık bir duş alın ve suyun cildinizde buharlaşmasına izin verin. Soğuk kompresler de serinlemenize yardımcı olur.

- **Sıcağı dışarıda tutun** - Özellikle geceleri ve sabahın erken saatlerinde iyi havalandırın. Panjurları, perdeleri ve kepenkleri kapatın. Bir vantilatör veya fan da soğutma sağlayabilir.

Serin kalın - yolda bile

Dışarısı kavurucu derecede sıcak ama yine de şehre gitmeniz mi gerekiyor? İşte yolculuğu ve dışarıda kalmayı daha katlanılabilir hale getirmenin yolları:

- **Erken kalkan yol alır** - Şehirdeki işlerinizi mümkünse sabah yapın.
- **Günün en iyi kısmı molalardır** - Gölgede veya serin ya da klimalı bir odada düzenli olarak mola verin. Yanınıza içecek bir şeyler alın ve şehirdeki halka açık çeşmeleri kullanın.
- **Ğyi korunun** - Açık renkli ve hafif giysiler hava sirkülasyonunu sağlayacaktır. Güneş kremi, güneş gözlüğü ve şapka başınızı, cildinizi ve gözlerinizi koruyacaktır.

Lütfen insan kardeşlerinize dikkat edin

Sıcaklar hepimiz için büyük bir zordur. Her yıl birçok insan aşırı sıcaklar nedeniyle hayatını kaybediyor. Bu nedenle sadece kendinize dikkat etmek değil, aynı zamanda başkalarına yardım etmek veya yardım istemek de özellikle önemlidir. Birlikte sığa karşı koyabiliriz kontrol altında.

- **Sığa karşı birlikte** - Yardıma ihtiyacınız varsa, zamanında istemeye cesaret edin.
- Zamanında yardım isteyin. Akrabalarınız, komşularınız ve diğer insanlar size yardım etmekten mutluluk duyacaktır.
- **Diğer insanlarla ilgilenin** - Savunmasız insanları düşünün ve yardım teklif edin, örneğin çocuklar, 65 yaş üstü bekar insanlar, kronik hastalar ve barınağı olmayan insanlar.
- **Birbirinize yardım edin** - örneğin içki içmek, serinlemek, ayak işlerinde destek olmak gibi.

BWB su içme çeşmeleri

Şu anda Berlin genelinde kamuya açık alanlarda, parklarda ve yol kenarlarında ücretsiz içme suyu sağlayan 200'den fazla Berliner Wasserbetriebe çeşmesi bulunmaktadır. Bu çeşmeler Nisan'dan Ekim'e kadar hizmet vermekte ve size taze içme suyu sağlamaktadır. Çeşmeler doğrudan tatlı su şebekesine bağlıdır ve Berliner Wasserbetriebe su kalitesini sürekli olarak izler. Çeşmeler dışarıdan kirletilemez ve 1-2 haftada bir temizlenir.

için tavsiyeler ısıya bağlı acil durum

Isı ve aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşarsanız, bir **doktora veya 116 117 numaralı telefonda nöbetçi tıbbi servise başvurmalı** veya **112'yi aramalısınız**:

- tekrarlanan, řiddetli kusma
- ani kafa karışıklığı
- şiddetli baş ağrısı
- Bilinç bulanıklığı, bilinç kaybı
- Nöbet
- Vücut sıcaklığı 39°C'nin üzerinde
- Kan dolaşımı şokları

Künye

Daha fazla bilgi için: www.baerenhitze.de

