

Чрезвычайные ситуации, связанные с жарой

Распознавание чрезвычайной ситуации, связанной с жарой

При чрезвычайных ситуациях, связанных с жарой, могут возникать различные симптомы:

- Головная боль
- тошнота / рвота
- очень красная голова
- жар / лихорадка
- головокружение
- озноб
- сильная жажда
- уменьшение объема мочи - темная моча



Первая помощь при тепловом ударе

- Переместите человека в тень.
- Оставайтесь спокойным.
- Расстегните тесную одежду и по возможности обеспечьте доступ свежего воздуха.
- Приложите холодные компрессы ко лбу.
- Если человек находится в сознании, дайте ему попить воды.
- Если человек в сознании, держите верхнюю часть тела в приподнятом положении.
- При необходимости позвоните в службу спасения (112).

Важно знать, когда наступит жара

Подготовьтесь к следующей волне жары.

Следите за предупреждениями о жаре по телевизору, радио и в газетах. Следите за изменениями температуры в погодных приложениях. Немецкая метеорологическая служба публикует предупреждения о жаре не позднее 10 часов утра в дни, когда жара может быть опасной.



Hitzewarnsystem des
Deutschen Wetterdienstes


Советы и рекомендации в жаркие дни

Kontakt

DRK Kreisverband Euskirchen e.V.

Lotusenstelle „Perspektiven nach der Flut“
Aus- und Weiterbildung, Familie, Senioren
Jülicher Ring 32b, 53879 Euskirchen

Angelika Eimermacher

 02251 79 11 72

 aeimermacher@drk-eu.de



Karoline July

 0151 / 463 311 27

 kjuly@drk-eu.de



**Sie haben Interesse an
einer Informations-
veranstaltung zum
Thema?**

Sprechen Sie uns an!

www.drk-eu.de



hier finden Sie das
ganze Angebot zum
Umgang mit
Naturkatastrophen

Стихийные бедствия в округе Ойскирхен

**Знайте об опасностях.
Избегайте риски.
Укрепляйте
устойчивость.**



Знания дают безопасность

В будущем ожидается дальнейшее увеличение количества дней с экстремальной тепловой нагрузкой. В большинстве регионов Германии в течении этого столетия оно, вероятно, увеличится по меньшей мере вдвое.

За последние годы в Германии уже умерло несколько тысяч человек во время тепловых волн, ставших прямым следствием жары. Из-за постоянной жары также значительно возросло количество госпитализаций. Пожилые люди особенно подвержены риску.

В этой листовке мы собрали полезные советы о том, как в особенно жаркие дни защитить себя и людей, находящихся рядом с вами.

Пейте достаточно

Выпивайте не менее 1,5 литров воды в день - лучше больше!

- Хорошими средствами для утоления жажды являются:

Минеральная вода, разбавленные соки, травяные и фруктовые чаи.

- Напитки лучше всего пить теплыми - не ледяными!

- Избегайте напитки, содержащие алкоголь или кофеин.



Советы и рекомендации в жаркие дни

Общие советы

- Во время жары адаптируйте свой распорядок дня.

Перенесите физические нагрузки и дела на более прохладные утренние и вечерние часы.

-Затемните дом и организуйте теневые зоны на улице.

-Посоветуйтесь с врачом, если вы зависите от лекарств, - возможно, в жару придется изменить дозировку.

Ешьте легкие блюда

-Салаты, овощи и фрукты - идеальное решение во время жары.

-Соленая пища помогает компенсировать потерю минералов.

-Избегайте трудноперевариваемые продукты и продукты с высоким содержанием жира.

Принимайте теплый душ

30° С - это не только идеальная температура для стирки одежды.

Летом теплая вода также подходит лучше для душа, чем холодная.

Холодная вода заставляет кровеносные сосуды сужаться и тем самым стимулирует кровообращение. Вместо того, чтобы охладиться, вы потеете еще больше!

Теплый душ вечером, напротив, расслабит вас и гарантирует спокойный сон.

Советы для дома

- Проветривайте помещение преимущественно в прохладное время суток, например, рано утром и поздно вечером.

- Создайте сквозняк в комнатах, где вы проводите много времени. Это не позволит теплу подшомк сильно накапливаться.

- Поддерживайте низкую влажность. В этом помогут сквозняки или вентиляторы. Вентиляторы также движут воздух, что свою очередь отводит тепло от кожи.

- Охлаждайтесь в промежутках с помощью прохладных ванн для ног или охлаждающих лосьонов. Также охлаждайте предплечья и запястья холодной водой.

Советы для путешествий

- Не забывайте о защите от солнца. Используйте солнцезащитный крем с фактором защиты не менее 20. Для детей используйте минеральные солнцезащитные кремы с фактором защиты не менее 30.

- Прикрывайте голову.

- Избегайте прямых лучей солнца и старайтесь находиться в тени.

- Всегда берите с собой что-нибудь попить.

Знали ли вы, что температура воздуха от 37° С становится опасной, так как человеческое тело больше не может отдавать тепло?

Поддерживайте друг друга

Во время жары обращайтесь внимание на окружающих вас пожилых людей.

Люди в возрасте 65 лет и старше подвержены особому риску при высоких температурах. Пожилые люди, которые живут одни или имеют ограниченную подвижность, особенно нуждаются в поддержке.

Предложите свою помощь людям, подверженным риску в жаркие дни.

Ознакомьте пожилых людей в вашем окружении с ситуацией. По предварительной договоренности обращайтесь к пожилым, больным или одиноким людям по крайней мере раз в день и интересуйтесь их состоянием. Узнайте, сколько человек выпил и как жарко в его доме.

Общайтесь и поддерживайте связь.

Если у вас внезапно появились симптомы теплового удара, вам следует быть особенно бдительными. Поэтому позаботьтесь о себе и своих родственниках, друзьях и соседях.