

Bir acil durumunun tanınması

Aşırı sıcaklara bağlı acil durumlarda çeşitli belirtiler ortaya çıkabilir:

- Baş ağrısı
- Mide bulantısı / kusma
- yüzde aşırı kızarma
- Ateş
- baş dönmesi
- ÜŞÜME
- aşırı susuzluk
- Azalmış idrar hacmi - koyu renkli idrar



Aşırı sıcaklara bağlı acil durumlarda ilk yardım

- Kişiyi gölgeye taşıyın.
- Sakin olduklarından emin olun.
- Sıkı giysileri açın ve mümkün olduğunca temiz hava almasını sağlayın.
- Alnına soğuk kompres uygulayın.
- Kişinin bilinci yerindeyse içmesi için su verin.
- Bilinci yerindeyse vücudunun üst kısmını yüksekte tutun.
- Gerekirse acil servisleri (112) arayın.

Havaların ne zaman ısınacağı konusunda bilgilenin

Bir sonraki sıcak hava dalgasına hazırlanın.

Televizyon, radyo ve gazetelerdeki sıcaklık uyarılarına dikkat edin. Hava durumu uygulamalarındaki sıcaklık trendlerini takip edin.

Alman Hava Durumu Servisi, sıcaklığın tehlikeli olabileceği günler için en geç saat 10'a kadar sıcaklık uyarıları yayınlar.



Hitzewarnsystem des
Deutschen Wetterdienstes

Sıcak günler için ipuçları ve tavsiyeler

Kontakt

DRK Kreisverband Euskirchen e.V.
Lotsenstelle „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

Euskirchen bölgesindeki doğal afetler

**Tehlikeleri bilin.
Risklerden kaçının.
Dayanıklılık oluşturun.**



Bilgi güvenlik yaratır

Aşırı sıcak günlerin sayısının gelecekte daha da artması beklenmektedir. Bu yüzyıl içinde Almanya'nın çoğu bölgesinde bu sayı muhtemelen en az iki katına çıkacaktır.

Almanya'da son yıllarda sıcak hava dalgaları sırasında binlerce kişi doğrudan ısıya bir sonucu olarak hayatını kaybetti. Kalıcı sıcaklar nedeniyle hastaneye başvuranların sayısı da önemli ölçüde artmıştır. Özellikle yaşlı insanlar risk altındadır.

Özellikle sıcak günlerde kendinizi ve yakın çevrenizdeki insanları nasıl koruyabileceğinize dair faydalı ipuçlarını bu broşürde özetledik.

Yeterince sıvı alın

Günde en az 1,5 litre su için - daha fazlası daha iyidir!

İyi susuzluk gidericiler unlardır:

Maden suyu, sulandırılmış meyve suları, bitki ve meyve çayları.
- İçecekler en iyisi ılık içilmeli - buz gibi soğuk değil!
- Alkol veya kafein içeren içeceklerden kaçının.



Sıcak günler için ipuçları ve tavsiyeler

Genel ipuçları

- Sıcak hava dalgası sırasında günlük rutininizi uyarlayın. Fiziksel aktivitelerinizi ve işlerinizi daha serin olan sabah ve akşam saatlerine kaydırın.
- Evinizi karartın ve dışarıda gölgelik alanlar sağlayın.
- İlaça bağımlıysanız doktorunuzla konuşun - sıcakta dozajın ayarlanması gerekebilir.

Hafif yemekler yiyin

- Salatalar, sebzeler ve meyveler sıcak havalarda idealdir.
- Tuzlu yiyecekler mineral kaybını telafi etmeye yardımcı olur.
- Sindirimi zor ve yağ oranı yüksek yiyeceklerden kaçın.

Ilık bir duş alın

30° C sadece çamaşır yıkamak için ideal sıcaklık değildir. Ayrıca yaz aylarında ılık su ile duş almak da soğuk sudan daha iyidir. Soğuk su kan damarlarının kasılmasına neden olur ve dolaşımı uyarır. Serinlemek yerine daha da fazla terlersiniz!

Öte yandan akşamları ılık bir duş rahatlatıcıdır. Bu da dinlendirici bir uyku sağlar.

Ev için ipuçları

- Özellikle günün serin saatlerinde, örneğin sabah erken ve akşam geç saatlerde havalandırın
- Çok zaman geçirdiğiniz odalarda cereyan yaratın. Bu, ısının çok fazla yükselmesini önler.
- Nemi düşük tutun. Evi havalandırmak veya fanlar bu konuda yardımcı olabilir. Fanlar havanın hareket etmesini sağlar. Bu da ısıyı ciltten uzaklaştırır.
- Aralarda serin ayak banyoları veya serinletici losyonlarla serinleyin. Ayrıca ön kollarınızı ve bileklerinizi soğuk su altında soğutun

Seyahat için ipuçları

- Güneşten korunmayı düşünün. En az güneş koruma faktörü 20 olan güneş kremi kullanın. Çocuklar için en az güneş koruma faktörü 30 olan mineral güneş kremi kullanın.
- Başınızı örtün.
- Yakıcı güneşten kaçının. Tercihen gölgede kalmaya çalışın.
- Yanınıza her zaman içecek bir şeyler alın.

Birbirinizin yanında olun

Sıcak hava dalgası sırasında etrafınızdaki yaşlı insanlara dikkat edin.

65 yaş ve üzeri kişiler yüksek sıcaklıklarda özellikle risk altındadır. Yalnız yaşayan veya hareket kabiliyeti kısıtlı olan yaşlılar özellikle desteğe muhtaçtır.

Sıcak günlerde savunmasız insanlara yardım teklif edin.

Çevrenizdeki yaşlı insanları bu duruma karşı duyarlı hale getirin. Önceden ayarlayarak, yaşlı, hasta veya yalnız yaşayan insanlarla günde en az bir kez iletişime geçin ve durumları hakkında bilgi alın. Kişinin ne kadar sıvı aldığını ve evinin ne kadar sıcak olduğunu sorun.

Ağ kurun ve iletişim halinde olun.

Ani ve aşırı sıcak havalarda ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarına karşı özellikle dikkatli olmanız gerekir. Bu nedenle kendinize ve akrabalarınıza, arkadaşlarınıza ve komşularınıza iyi bakın.

Bunu biliyor muydunuz? Hava sıcaklığı 37° C'den itibaren tehlikeli hale gelir, çünkü insan vücudu artık ısı yayamaz.