



Güneş. Sıcak. Koruma!

Sıcak günler için
ipuçları



Bu ipuçlarıyla sıcak günlerde bile serin kalın

Hava sıcak olduğunda vücudumuz serinlemek için çok fazla enerjiye ihtiyaç duyar. Sıcak herkes için, özellikle de dolaşım için sıkıntı yaratır. Ancak çocuklar, hamile kadınlar, bakıma muhtaç kişiler ve 65 yaş üstü kişiler sıcaktan özellikle etkilenmektedir.

Ayrıca güçlü güneş ışınları cilt için tehlikelidir.

Bu nedenle, sıcak günlerde kendinize, ailenize ve çevrenizdeki insanlara her zamankinden daha fazla dikkat edin.

Yazı güvenle geçirin!

Evde

Gün boyunca gölge

Panjurları, jaluzileri veya perdeleri zamanında kapatın. İçerisi çok sıcaksa bir parka veya serin bir kamu binasına gidin.



Geceleri evi havalandırın

Genellikle daha serin olan gece havasını içeri almak için tüm pencereleri açın. Karşılıklı pencere ve kapıların açılması özellikle etkilidir. En soğuk odada uyuyun ve sadece hafifçe örtünün.

Vücudunuzu soğutun

Ayaklarınızı suya koyun, vücudunuza ıslak bezler uygulayın veya vantilatör kullanın. Duştan sonra kendinizi tamamen kurulamayın.

Dışarıda yolda



Gölgede kalın

Rotalarınızı mümkün olduğunca gölgede yürüyecek şekilde planlayın. Çevrenizde dinlenmek için alışveriş merkezleri, kiliseler, kamu binaları veya parklar gibi serin yerler arayın.

Öğle sıcağından kaçının

Mümkünse sadece sabah erken saatlerde veya akşamları dışarı çıkın. Yine de öğle saatlerinde çıkmmanız gerekirse: Molalar verin!

Cildinizi koruyun

Yüksek güneş koruma faktörlü güneş kremi kullanın - gölgede bile! UV korumasını sürdürmek için kremi düzenli olarak tekrar uygulayın.

Yeme ve içme



Bol su ile hafif yemekler

Tercihen gün boyunca küçük porsiyonlar halinde taze meyve ve sebze, salata veya soğuk çorba tüketin.

Bozulabilir yiyecekleri her zaman buzdolabında saklayın.

Bol sıvı için

Su, meyveli soda veya şekersiz çaylar en iyisidir. Susamasanız bile günde yaklaşık 2 litre için. Bu durum özellikle yaşlı insanlar için sıklıkla geçerlidir.



Seyahat ederken yanınıza bir su şişesi alın ve mümkünse tekrar tekrar doldurun.

Tıbbi bir durum nedeniyle ne kadar içebileceğinizden emin değilseniz doktorunuza danışın.

Giyim



Havadar giysiler giyin

Vücutunuzun ısıyı iyi bir şekilde salabilmesi ve cildinizin güneşten korunması için hafif, bol ve uzun giysiler giyin. Açık renkli giysiler koyu renkli giysilere göre daha uzun süre serin kalır.

Şapka takın

Dışarıdayken geniş kenarlı bir güneş şapkası takın. Bu, yüzünüzü, kulaklarınızı ve boynunuzu güneş yanığından korur.

Gözlerinizi koruyun

Kendinizi parlak ışıktan ve UV radyasyonundan korumak için güneş gözlüğü takın.

İlaçlar: Aklınızda bulundurmanız gerekenler



Sıcakta ilaçların değişen etkileri ve yan etkileri

Yazdan önce doktorunuza **ilaç planınızın** sıcak günler için de uygun olup olmadığını sormanız en iyisidir.

İlaçlara bağlı olarak ışığa duyarlı cilt

Bazı ilaçlar cildi ışığa karşı çok hassas hale getirerek güneş yanığı oluşmasını kolaylaştırır. Eğer bu **prospektüste** belirtilmişse cildinizi özellikle açık havada çok iyi korumalısınız.

Doğru saklama sıcaklığı

İlacınızın nasıl saklanması gerektiğini görmek için ambalajı ve prospektüsü kontrol edin. Emin değilseniz eczanenize sorun. İlaçları **dışarıda veya arabada bırakmayın.**

Çocukların aşırı sıcaktan korunması gerekir



Bebekler ve küçük çocuklar henüz vücut ısılarını dengeleyemezler. Onları ince giydirin ve onlarla birlikte gölgede durun.

Isının yükselmesini önlemek için bebek arabasının üzerine bez yerine şemsiye koyun. Ve: Çocukları asla arabada yalnız bırakmayın.

Çocukların yeterince sıvı içtiğinden emin olun. Bebeklerin ek sıvıya ihtiyacı yoktur.

Daha büyük çocuklar ve gençler genellikle güneşin ve sıcaklığın tehlikelerini hafife alırlar. Bu nedenle, onların da kendilerini sıcaktan koruduklarından emin olun ve onlara uygun ipuçları verin.

Sıcak günlerde birlikte güçlüyüz



- Ailenize komşularınıza veya sokakta yaşayan insanlara **dikkat edin**.
- Yalnız yaşayan yaşlı veya bakıma muhtaç kişilerle iletişim halinde olun. **Onları düzenli olarak arayın**.
- Herkesin kendini güneşten ve sıcaktan nasıl koruyabileceği hakkında **konuşun**.
- Örneğin alışveriş veya ev işleri gibi işlerde **yardım** teklif edin.
- Birbirinize **su içmeyi ve dinlenmeyi** hatırlatın.

Acil bir durumda: Yardıma çağırın!



Sıcak çarpmasının belirtileri şunlar olabilir:

- Baş dönmesi ve halsizlik hissi
- Mide bulantısı ve kusma
- Sersemlik
- Hızlı nabız, düşük tansiyon
- Kas krampları
- Şiddetli baş ağrısı ve susuzluk
- Çok kuru cilt ve çatlamış dudaklar
- Kızarmış veya solgun cilt

Doğru hareket edin:

- **İlk yardım:** Kişiyi yatırın, vücudunu soğutun ve içecek bir şeyler verin.
- Durum birkaç dakika içinde düzelmezse: **112** numarasından **acil sağlık hizmetlerini** arayın!

Lütfen herkese duyurun!



Sıcak havalarda nasıl davranılması gerektiğine dair ipuçları hakkında başkalarıyla konuşun. Bu broşür diğer dillerde de mevcuttur. Almanca ek bilgileri şu adreste bulabilirsiniz:



www.lzg.nrw.de/hitzeinfo

Yayıncı

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)
Fachgruppe Klima und Gesundheit
Gesundheitscampus 10, 44801 Bochum, klima@lzg.nrw.de

Konsept ve düzenleme: ecolo – Agentur für Ökologie und Kommunikation
Grafik tasarım: Nathalie Kupfermann