

PÊLÊN GERIMÊ NAS BIKE,  
LI GORÎ WÊ TEVBIGER

- ! Germ dikare kujer be.
- Nîşanên hişyariyê cidî bigirin.

**Gerim kengê xeternak dibe?**

- dema gerimahî bi roj ji / 30 °C zêde be û bi şev jî ne dibin 20 °C. de be.
- Ger germ çend rojan bidome (Pêlên germê)

Ger nîşanên ên jêrîn li ba min hebin, ez ê alîkariya daxwaz bikim û gazî karûbarên acîl bikim:

|                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| serêşa giran            | Gerimahiya laş ji 40°C bêhtir |
| çermê zuha, sinjirandî  | vereşîna tund a dubare        |
| tevlîheviya ji nişka ve | Bêhişbûn                      |



**TU ÇAWA DIKARIN BIBÎ ALÎKARÎ  
DI HEWLÊN AWARTE DE?**

**Hûn dikarin gelek tiştan bikin:**

1. Ger mirov bersivdar be, ez ji bo vexwarinê avê pêşkêşî wî bikim.
2. Ger ez gumana acîl a germahiyê bikim, ez gazî hewlên awarte dikim.
3. Ez mirovî dibim cihekî hênîk û ber siyê.
4. Ez bedena wî sar dikim, weku Mînek bi qumaşên şil deynim ser eniya xwe, dest, ling, stû û milên wî.



Banga lezgîn 112

**BERÎ PÊLA GERMÊ**

- Ez amade me – tu jî amade yî?
- Ez bala xwe didim hişyariyên germê yên li ser Smartfona xwe, di radyoyê de, di rojname û li ser înternetê de.

 **Binêrin kê hewceyê alîkariyê ye!**  
Agahiyên bêtir li vir hene: 

Ev flyer ji bo bajarê Bielefeld bi destûra Hevbendiya Alman ji bo Guhertina Avhewa û Tenduristiyê (KLUG) e.V. hate amadekirin.

**Stadt Bielefeld**  
Gesundheits-, Veterinär- und  
Lebensmittelüberwachungsamt

Çapkirin/berpirsiyarê naverokê:  
Julia Harmsen, Amtsleiterin

Stand: 03/2024



**Demên germ,  
serê hênîk!**

[www.bielefeld.de/hitzeportal](http://www.bielefeld.de/hitzeportal)



**EM ÇAWA XWE Î YÊN  
DIN BIPARÊZIN?**



## GERIM XETERÎ YE

### Kî bi taybetî pê bandor dibe?

Gerim bandorê li her kesî dike, lê hin komên merovan bi taybetî di xetereyê de ne: ew kêr dikarin xwe bi germahiyê biguncînin an xwe ji gerimê biparêzin. Ji aliyê din ve, yên din ji ber karê xwe zêdetir dikevin ber germê.



Kesên  
kêrmandam



Kesên li derve dixebitin  
û werzişê dikin



Jinên dujanî, Zarokênşîrmij  
û biçûk

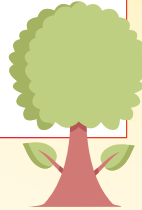


Kal û pîr, kesên  
bi tenê dijîn



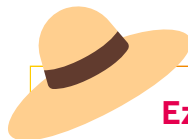
### Bi dîrxistina ji gerimê:

- Ez bi qasî ku dibe bila bibe di bin siyê de dimînim.
- Ger gengaz be, ez tenê dema ku hewa sartir be derdikevim derve – sibe an êvarê.
- Ez tu kesî di tirimbêlê de nahêlim.
- Ez xebata laşî kêr dikim.



### Bi parastina laşê min:

- Ez cil û bergên sivik û rengên vekirî li xwe dikim.
- Ez serşokê hênik bi kar bînim.
- Ez dê desmalên şil datînin stû, movik an jî milên xwe.
- Bi taybetî dema ku ez li derve dixebitim, bi rêkûpêk, bêhnvedanê bigerim.



### Ez çawa xwe ji tîrêjên dijwar / UV diparêzim:

- Ez dê krem a – SPF 30+ bi kar bînim.
- Ez şapikan/cilên fereh li xwe bikim – bi tercîhî bi benên fireh.
- Ez kincên dirêj û berbelav li xwe bikim.
- Ez komên parestina ji rojê yê parastina ji tîrêjên UV li xwe dikim.



# ÇAWA XWE JI GERMÊN ZÊDE BIPARÊZIM

### Di germahiya zêde de ez bi dermanan re çî bikim?

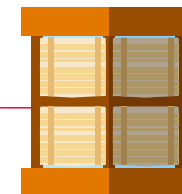
Germ dikare awayê xebata derman biguhere.

- Ez bi doktorê xwe re li ser sererastkirinên muhtemel ên plana dermanê xwe nîqaş dikim.
- Ez dê agahiyên di nav pakêtê de bi xwînim.



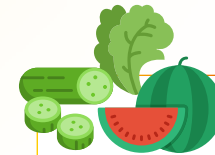
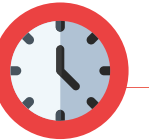
### Parestina ji gerimê:

- Sibeh û êvarê ez dê hewayê biguherînim.
- Ez perde an jî paldanka pencereyan digirim û perdeyan dikişînim.
- Çêkirin nan û ûtîkirin ji rojên sartir e bihêlim.



### Bi amadekirina pêlên germê:

- Ez germahiya xaniyê xwe bipîvim û li odeyên herî hênik dimînim.
- Ez demjimêrên xwe yê kar kêr dikim.
- Ez pêlên sarkirinê distînim.



### Ez pîr vedixwim û sivik dixwim:

- Av û çay baş in, ez ji alkol, qehwe û vexwarinên Gazî dûr dibim.
- Ez fêkî û sebzeyên teze û bi av dixwim.
- Kêr zêde ye: hindik, lê pîr caran dixwim



### Em xema hev bixwin!

Binêrin kî hewcedarê alîkariyê ye. Ma cîranên te yê pîr, tenê an jî nasên te hene? Ew bi taybetî di dema pêlên germê de di xetereyê de ne.

