

ТЕПЛОВОЙ УДАР
ПРИЗНАКИ И ДЕЙСТВИЯ

Жара может быть смертельно опасной. Воспринимайте предупреждения всерьез.

Когда жара становится опасной?

- Когда температура днем поднимается до 30°C и выше, а ночью не опускается ниже 20°C.
- Когда жара длится несколько дней (тепловая волна).

При следующих симптомах я оказываю первую помощь и вызываю скорую помощь:

сильная головная боль	сухая, горячая кожа
внезапное помутнение	температура тела выше 40°C
многократная сильная рвота	потеря сознания



КАК ПОМОЧЬ В
ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ?

Вы можете сделать многое:

1. Если человек в сознании, предложите ему попить воды.
2. При подозрении на тепловой удар вызовите скорую помощь.
3. Отведите человека в максимально прохладное и тенистое место.
4. Охладите тело, например, положите влажные полотенца на лоб, руки, ноги, шею и подмышки.



Экстренный номер: 112



ПЕРЕД СЛЕДУЮЩЕЙ
ВОЛНОЙ ЖАРЫ

- Я подготовлен – а вы?
- Я слежу за предупреждениями о жаре на моем смартфоне, по радио, в газетах и в интернете.



Обратите внимание на тех, кому нужна помощь!
Дополнительную информацию вы можете найти здесь:



Этот флаер был адаптирован для города Билефельд с любезного разрешения Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG).



Stadt Bielefeld
Gesundheits-, Veterinär- und
Lebensmittelüberwachungsamt

Ответственный за содержание:
Юлия Хармсен, руководитель управления
Julia Harmsen, Amtsleiterin

Дата: 03/2024



Жаркие времена,
холодная голова!

www.bielefeld.de/hitzeportal



Как защитить себя
и окружающих?



ЖАРА ОПАСНА ДЛЯ ЖИЗНИ

Кто наиболее уязвим?

Жара касается всех, но некоторые группы населения особенно уязвимы: они труднее адаптируются к жаре или менее защищены от нее. Другие подвергаются повышенной опасности из-за работы.



Люди с ограниченными возможностями



Люди, работающие на открытом воздухе и занимающиеся спортом



Беременные, младенцы и маленькие дети

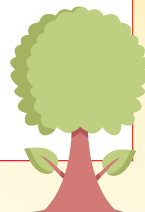


Пожилые, одинокие люди



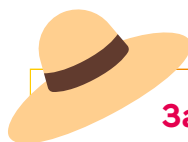
Избегать жару:

- Я остаюсь по возможности в тени.
- Я выхожу на улицу, когда становится прохладнее – в утренние или вечерние часы.
- Я не оставляю никого в машине.
- Я снижаю физические нагрузки.



Защищать тело:

- Я ношу легкую, светлую одежду.
- Я принимаю прохладный душ.
- Я прикладываю влажные полотенца к шее, суставам или подмышкам.
- Я делаю регулярные перерывы, особенно при работе на улице.



Защита от УФ-лучей:

- Я использую солнцезащитный крем – SPF 30+ это круто.
- Я ношу шляпы – лучше с широкими полями.
- Я ношу длинную, легкую одежду.
- Я ношу солнцезащитные очки с высоким уровнем УФ-защиты.



КАК Я ЗАЩИЩАЮСЬ ОТ СИЛЬНОЙ ЖАРЫ

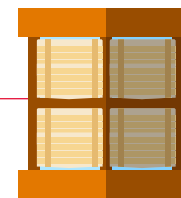
Что делать с лекарствами при сильной жаре?

- Жара может изменить действие лекарств.
- Я обсуждаю возможные изменения в моем плане приема лекарств с моим врачом.
- Я читаю инструкции по хранению в листке-вкладыше.



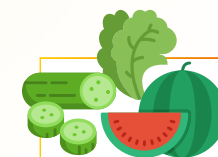
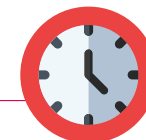
Держите квартиру прохладной:

- Я проветриваю квартиру утром и вечером, создавая сквозняк.
- Я закрываю ставни, жалюзи или маркизы и задергиваю шторы.
- Выпечка или глажка – для более прохладных дней.



Подготовка к тепловым волнам:

- Я измеряю температуру в своей квартире и нахожусь в самых прохладных комнатах.
- Я регулирую свое рабочее время.
- Я приобретаю охлаждающие подушки.



Пейте много, ешьте легкую пищу:

- Вода и чай – отлично, я избегаю алкоголь, кофе и газированные напитки.
- Я ем свежие, водянистые фрукты и овощи.
- Меньше – лучше: небольшие порции, но чаще.



Берегите друг друга!

Узнайте, кому нужна помощь. У вас есть пожилые, одинокие соседи или знакомые? Во время жары они особенно подвержены риску.

