

AŞIRI SICAKLARDA ACİL DURUMLAR: FARKINA VARMAK VE HAREKETE GEÇMEK

! Aşırı sıcak ölümcül olabilir. Alarm işaretlerini ciddiye alın.

Aşırı sıcaklar ne zaman tehlikelidir?

- Eğer gün içinde sıcaklık 30°C'ye kadar yükselir veya üzerine çıkarsa ve geceleri de 20°C'nin altına düşmezse.
- Eğer aşırı sıcaklar günlerce sürerse (Aşırı sıcak hava dalgası).

Aşağıdaki belirtilerde ilk yardım sağlarım ve acil servisi ararım:

Şiddetli baş ağrısı

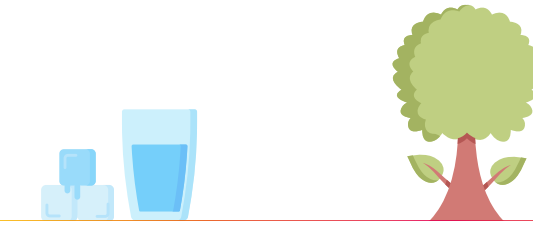
Kuru, sıcak cilt

Ani bilinç bulanıklığı

40°C'nin üzerinde vücut sıcaklığı

Sürekli şiddetli kusma

Bilinç kaybı



ACİL DURUMLARDA NASIL YARDIMCI OLUNABİLİR?

Birçok şey yapabilirsiniz:

- Kişi tepki gösterirse, ona içmesi için su ikram ederim.
- Aşırı sıcaklığa bağlı acil bir durumdan şüphelenilmesi halinde, acil servisi ararım.
- Kişiyi olabildiğince serin ve gölgeli bir yere taşıırım.
- Vücudunu soğuturum. Örneğin alnına, kollarına, bacaklarına, boynuna ve koltuk altlarına ıslatılmış bezler koyarım.



Acil durum çağrı numarası **112**



BİR SONRAKİ AŞIRI SICAK HAVA DALGASINDAN ÖNCE

- Ben hazırlıklıyım – ya siz?
- Cep telefonumdaki, radyodaki, günlük gazetede ve internetteki sıcaklık uyarılarına dikkat ederim.



Kimin yardıma ihtiyacı olduğuna bakın! Ayrıntılı bilgiye buradan ulaşabilirsiniz:



Bu broşür, Alman İklim Değişikliği ve Sağlık Birliği'nin (KLUG e.V.) izniyle Bielefeld şehri için uyarlanmıştır.

BI

Sıcak zamanlar, Serin kafalar!

www.bielefeld.de/hitzeportal



Kendimizi ve başkalarını nasıl koruruz?



BI

Stadt Bielefeld
Gesundheits-, Veterinär- und
Lebensmittelüberwachungsamt

Künye/İçerikten sorumlu:
Julia Harmsen, Amtsleiterin

Stand: 03/2024

YÜKSEK SICAKLIK HAYATİ RİSK OLUŞTURUR

Özellikle kimler etkilenir?

Aşırı sıcaklar herkesi etkiler, ancak bazı kesimler özellikle risk altındadır: Bu kişiler sıcağa daha az uyum sağlayabilir veya kendilerini sıcaktan daha az koruyabilirler. Diğerleri ise işleri nedeniyle sıcağa daha fazla maruz kalırlar.



Engelli insanlar



Açık alanda çalışanlar ve spor yapanlar



Hamileler, bebekler ve küçük çocuklar



Yalnız yaşayan yaşlı insanlar



Sıcaktan uzak durun:

- Mümkün olduğunca gölgede kalırım.
- Mümkünse sadece hava serin olduğunda – sabah veya akşam saatlerinde – dışarı çıkarım.
- Kimseyi arabada bırakmam.
- Bedensel aktiviteyi azaltırım.



Vücudu korumak:

- Açık renkli, hafif kıyafetler giyerim.
- Soğuk duş alırım.
- Boynuma, eklemlerime veya koltuk altlarıma ıslatılmış bezler koyarım.
- Özellikle dışarıda çalışıyorsam düzenli olarak mola veririm.



UV ışınlarından korunmak:

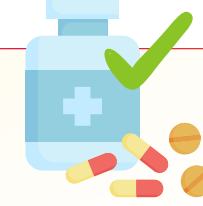
- Güneş kremi sürerim – SPF 30+ iyidir.
- Şapka takarım – tercihen geniş kenarlı.
- Uzun, bol kıyafetler giyerim.
- Yüksek UV korumalı güneş gözlüğü takarım.



AŞIRI SICAKTAN KENDİMİ NASIL KORURUM

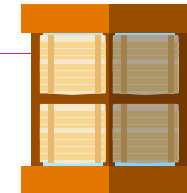
Aşırı sıcak havalarda, ilaçları ne yapmalıyım?

- Aşırı sıcak, ilaçların etkisini değiştirebilir.
- İlaç tedavimde yapılabilecek olası değişiklikleri doktorumla konuşurum.
- Ambalaj prospektüsündeki saklama bilgilerini okurum.



Evi serin tutmak:

- Sabah ve akşam karşılıklı açılan pencereler ile yapılan havalandırma (cereyanla havalandırma) gerçekleştiririm.
- Panjurları, stor perdeleri ya da tenteleri ve pencerelerin perdelerini kapatırım.
- Fırında pişirmek veya ütü yapmak daha serin günler içindi.



Sıcak hava dalgalarına hazırlanmak:

- Evimdeki sıcaklığı ölçer ve en serin odalarda bulunurum.
- Çalışma saatlerimi gözden geçiririm.
- Soğuk kompresler bulundururum.



Çok iç, hafif ye:

- Su ve çay idealdir. Alkol, kahve ve meşrubat tüketmem.
- Taze, su içeren meyve ve sebzeler yerim.
- Az ve öz: küçük porsiyonlar, ama sıklıkla.



Birbirinize dikkat edin!

Kimin yardıma ihtiyacı olduğuna bakın. Yaşlı, yalnız yaşayan komşularınız ya da tanıdıklarınız var mı? Sıcak hava dalgaları sırasında özellikle risk altındadırlar.

