

РОЗПІЗНАВАТИ ТА ДІЯТИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ,

! **Спека може бути смертельною. Ставтеся до попереджувальних знаків серйозно.**

З якого моменту спека стає небезпечною?

- Коли температура протягом дня піднімається до /і вище 30 °C а вночі не спадає нище 20 °C.
- Якщо спека триває кілька днів (хвиля спеки)

Якщо ви відчуваєте такі симптоми, надайте першу допомогу і зателефонуйте до служби екстреної допомоги:

сильний головний біль	багаторазова сильна блювота
суха, гаряча шкіра	температура тіла вище 40°C
раптова сплутаність свідомості	втрата свідомості



ЯК ВИ МОЖЕТЕ ДОПОМОГТИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ?

Є багато речей, які ви можете зробити:

1. якщо людина реагує, запропонувати їй попити води.
2. якщо є підозра, що у людини тепловий удар, необхідно викликати екстрену допомогу.
3. перенести людину в якомога прохолодніше і тінисте місце.
4. охолодити тіло, наприклад, покласти вологу тканину на лоб, руки, ноги, шию та пахви.



Екстрений виклик 112



ПЕРЕД НАСТУПНОЮ СПЕКОЮ

- Я підготувалася/ підготувався – ви також?
- Я серйозно ставлюся до попереджень про спеку на моєму мобільному пристрої, по радіо, в газеті чи в інтернеті

 **Будьте уважними, можливо комусь потрібна допомога!**
Додаткову інформацію можна знайти тут: 

Ця листівка адаптована для міста Білефельд з люб'язного дозволу Німецького альянсу з питань зміни клімату та здоров'я (KLUG).

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

Verantwortlich für den Inhalt:
Julia Harmsen, Amtsleiterin

Stand: 03/2024

ШВІ

**Гарячі часи,
холодна голова!**

 www.bielefeld.de/hitzeportal



Як захистити себе і інших ?



СПЕКА Є ЖИТТЄВОНЕБЕЗПЕЧНА

Хто особливо страждає від спеки?

Спека впливає на всіх, але деякі групи населення перебувають у зоні особливого ризику: вони менш здатні адаптуватися до спеки або захистити себе від неї. Інші більше піддаються впливу спеки через свою роботу.



люди з інвалідністю



працівники на свіжому повітрі та любителі спорту



вагітні жінки, немовлята та маленькі діти

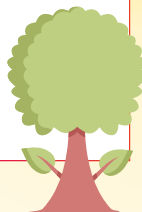


самотні люди похилого віку



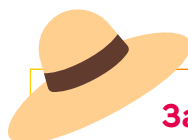
Уникайте спеки:

- Я перебуваю в тіні якомога більше.
- Якщо можливо, виходжу на вулицю тільки тоді, коли прохолодніше – вранці або ввечері.
- Нікого не залишаю в машині.
- Зменшую фізичні навантаження.



Оберігайте своє тіло:

- Ношу легкий, світлий одяг.
- Приймаю прохолодний душ.
- Я накладаю вологі серветки на шию, суглоби або пахви.
- Роблю регулярні перерви, особливо коли працюю на вулиці.



Захист від UV-випромінювання:

- Наношу сонцезахисний крем – SPF 30+ – це дуже добре.
- Ношу капелюхи – бажано з широкими полями.
- Одягаю довгий, легкий одяг.
- Ношу сонцезахисні окуляри з високим рівнем захисту від ультрафіолету.

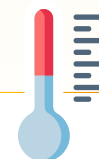


ЯК Я ЗАХИЩАЮСЯ ВІД СИЛЬНОЇ СПЕКИ

Що робити з ліками у спекотну погоду?

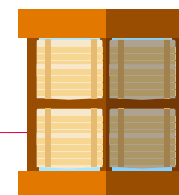
Спека може змінити дію ліків.

- Я обговорюю з лікарем можливі зміни в моєму плані прийому ліків.
- читаю інструкції зі зберігання на листівці з упаковкою.



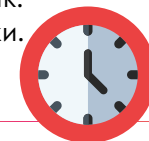
Тримайте своє помешкання прохолодним:

- Провітрюю приміщення вранці та ввечері на протязі.
- Закриваю віконниці, жалюзі чи маркізи, зашторюю штори.
- Випікаю або прасую в прохолодні дні.



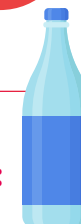
Підготуйтеся до хвилі спеки:

- Вимірюю температуру в будинку і перебуваю в найпрохолодніших кімнатах.
- Я коригую свій робочий графік.
- Купую охолоджуючі прокладки.



Багато пити, вживати легку їжу:

- Вода і чай – це чудово, я відмовляюся від алкоголю, кави та солодких напоїв.
- Я їм свіжі, зволожуючі фрукти та овочі.
- Краще менше, ніж більше: маленькими порціями, але частіше.



Багато пити, вживати легку їжу:

Будьте уважними, можливо комусь потрібна допомога! У вашому середовищі є сусіди чи знайомі літнього віку? Вони знаходяться в особливій небезпеці під час хвилі спеки.

