



موجة حارة؟ برلين تبقى هادئة.

كيفية التعامل مع اشتداد حرارة الجو

عدد الأيام الحارة آخذ في الازدياد بشكل مستمر جراء التغير المناخي. ترتفع درجة حرارة المدينة في الصيف وتتخزن في الأسفلت والخرسانة الإسمنتية لفترة طويلة. وقد تشكل الحرارة د عليها بعد.

رتفع درجة الحرارة بشكل كبير يراعى على السعال الطويل وهو الذي يعانيون

من أمراض مزمنة ومن هم فوق سن الخامسة والستين على وجه الخصوص. وعليه فإنه من لهم طبعاً لا تلبس ه ليضخكم حرارة الجوى.

نوافيكم في الصفحات التالية ببعض النصائح التي ترشدكم حول كيفية التغلب على ارتفاع درجات الحرارة وكيفية وقاية أنفسكم وأقربائكم والمحيطين بكم.

ملاحظة هامة: إذا كنتم تعانيون من أمراض القلب والكلية أو أي أمراض مزمنة أخرى، عليكم بالتوجه إلى طبيب الأسرة والاستفسار منه عن نصائح تخصكم على حدة للوقاية من حر أيام الصيف.

المشرب والمأكّل

يقدم لإسئك إرارة لسلول الأور التي تبغات جسيمة على الصحة.
سم قرفكارة للوالد:

تناول كمية كافية من السوائل: يجب 2-3 لترتا يومياً ولا تطرح تنوع لا على

من لشربك لي يضح به الملو طعتر لا هبة بالملح وطشها الفواكه.

تناول الأطعمة الخفيفة: وجبات صغيرة من الفواكه والخضروات ومنتجات الحليب سهلة
لها تجاؤ لسة.

احرص على توازن الملح في جسمك: فالشوربات وأنواع الحساء أو المياه التي تحتوي

على هوكا ينطو ليرتوي بسلطة باله لان طنوية.

ابتعد قدر الإمكان عن تناول المشروبات الكحولية، إذ إن المشروبات التي تحتوي على الكحول تسحب الماء من الجسم.

إحرص على البقاء في المنزل قدر الإمكان

بيتك مملكتك وفيه تشعر بأكبر قدر من الراحة. لذا عليك تخفيف وطأة الحر من خلال المكوث في البيت:

- **وَعَيْنُكَ**: من خلال الاستحمام بماء فاتر وجعل الماء يتبخر على الجلد. كذلك فإن الكمادات الباردة تعينك على الاستبراد.
- **عَ الحرارة خارج منزلك**
الستائر وأغطية النوافذ.
كذلك فإن الهويات والمراوح تعين على الاستبراد.

Καί Βούρνη - Κρητική - Κρητική

لطف حرجاً في الحين تبين في هذا البقي لا يقاوم طلح

التالية لكي تخفف عنك وطأة القيق في الطريق وعند البقاء في الخلاء:

الصباح رباح: إحرص على إتمام جميع مهماتك في المدينة في الصباح الباكر، قدر الإمكان. أجمل ما في اليوم الاستراحات: إجعل لنفسك استراحات منتظمة في الظل أو في حجرة باردة ومكيفة صوتاً على أن يكون الخشم و بلشك وتمتيرة بيليله لومة في المدينة.

: بللمن فحة للذخيرة في تنوك الاستبراد والتهوية.

إحرص على وقاية نفسك

وغلة للسأ

يقي جلدك وعينيك من الشمس.

Πνευματική Στοιχεία - Κρητική - Κρητική

شهوة طلق قنوت خدي كريباً بسنة قلنا، كثير نوا لثيون داء لاقع

بدا قفن لهجلك ففلا تعابلق هو لمدي

الشديد في درجات الحرارة

سلا لثيونياً. ما نعالج على لهد ورت فزع جوة لود.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فلتجرؤ على طلبها في الوقت المناسب. فأفراد الأسرة والجيران والمحيطون بك يقدمون لك بالتأكيد المساعدة بكل طيب خاطر.

احرص على من يعيشون معك. فكر بالأشخاص الذين يتعرضون للخطر وقدم لهم المساعدة، كالأطفال والآناس الذين يعيشون بمفردهم ممن هم فوق سن الخامسة والستين والمصابين بالأمراض المزمنة والمشردين. تعاونوا فيما بينكم على العون والمساعدة، كتقديم المياه والمشروبات والتبريد وتأدية المهمات.

Österreichische Bundesagentur für Wasserwirtschaft

وفرت مؤسسة المياه البرلينية لكم في أكثر من 200 موقع في العديد من الأماكن العمومية والمتنزهات وفي ضواحي المدينة في عموم أنحاء برلين مياه صالحة للشرب. تم تسيير ليليه فيهابه أنشور إلى كوتربلنود كيبه لمجتهدو لا حائل. قطه هذه الينابيع مباشرة بشبكة المياه المتجددة. كما أن جودة المياه تخضع باستمرار لمراقبة مؤسسة المياه البرلينية. كذلك لا يمكن لهذه الينابيع أن تتعرض للتلوث من الخارج، وتتم تصفيتها كل أسبوع إلى أسبوعين.

إرشادات عند حالات الطوارئ الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجو
عند اشتداد حرارة الطقس أو ظهور أحد الأعراض التالية ينبغي عليكم التواصل مع طبيب أو الاتصال مع خدمات الطوارئ تحت رقم الهاتف 116117 أو الاتصال برقم هاتف الطوارئ 112:

- تقيؤ شديد ومتكرر
- صداع شديد
- اضطراب وفقدان للوعي
- نوبات تشنجية
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم يصل إلى 39 درجة مئوية
- صدمة في الدورة الدموية



ÖB ä
:ÖhÖ YENÖJΣΣIÖVE
www.barenhitze.de