



# AŞIRI SICAKLAR VE ÇOCUKLAR

## ANNE BABALAR VE VASİLERİ İÇİN BEBEKLER VE KÜÇÜK ÇOCUKLAR HAKKINDA BİLGİLENDİRME

### NEDEN BEBEKLER VE KÜÇÜK ÇOCUKLAR ÖZELLİKLE TEHLİKEDEDİR?

- Bebeklerin narin cildi güneşe karşı aşırı hassastır ve çabuk yanar.
- Bebekler ve küçük çocukların vücudu, ter bezlerinin tam olarak gelişmemiş olması nedeniyle aşırı ısıya çabuk uyum sağlayamaz.
- Metabolizmaları büyük çocuklardan veya yetişkinlerden çok çalıştığından oyun sırasında vücutları daha fazla ısınır.
- Vücut ısısı fazla hissedilmese bile minikleriniz aşırı ısıya maruz kalmış olabilir.

### AŞIRI SICAK ŞİKAYETİ OLDUĞUNU NASIL ANLARSINIZ?

Çocuğunuz sıcak giyinmişse veya çok hareketli ise vücut ısısı çabuk yükselir ve bitkinlik oluşur. Çocuğunuzun vücut ısısının yükselip yükselmediğini kürek kemiğinin arasını yoklayarak anlayabilirsiniz. Bu bölge terli ise çocuğun vücudu ısınmaktadır ve önlem alınması gerekir (örneğin ıslak bez koyulması, çokca sıvı içirilmesi yada yer değiştirilerek serinliğe gidilmesi yoluyla). Isının yükselmesinde vücut, suyun yanı sıra tuz ve mineraller de kaybeder.

#### Sıcaklığa bağlı bitkinlik

Sıcaklığa bağlı bitkinliğin belirtileri:

- Cildin sararması ve soğuması ile birlikte yoğun terleme veya titreme
- Yüz kızarması
- Kuru dudaklar
- Yorgunluk ve dikkat dağınıklığı
- Baş ağrısı ve baş dönmesi
- Kollar ve bacaklarda kasılmalar

Bu belirtilerde önlem alınmazsa sıcaklıktan dolayı oluşan bitkinlik hayati tehlikesi olan sıcak çarpmasına dönüşebilir.

#### Sıcak Çarpması

Sıcak çarpması belirtileri:

- Ateş
- Isısı artmış, kızarıklık ama terlemeyen cilt (cilt, sonrasında gri, mavi renk alır)
- Şiddetli baş ağrısı
- Bilinç bozukluğu, kramplar ve bilinci kaybetme

Sıcak çarpması acil tıbbi yardım gerektiren bir durumdur ve **112** numaradan **acil çağrı merkezi** aranmalıdır. Yardım gelene dek çocuğun vücut ısısı düşürülmeye çalışılmalıdır.

#### Güneş Çarpması

Baş ve boyun bölgesi korunaksız güneşe maruz kaldığında çocuklar güneş çarpması olur. Belirtiler aşağıdaki gibidir:

- Kafanın kızarması ve ısınması (vücudun diğer bölgeleri normaldir)
- Mide bulantısı ve kusma
- Baş ağrısı
- Boyun ağrısı
- Tansiyon sorunu ve bayılma ihtimali

Bu sorunlarda hemen vücut serinletilmeli ve tıbbi yardım alınmalıdır.

# ÇOCUKLARINIZI GÜNEŞ VE SICAKTAN NASIL KORURSUNUZ?

## Çocuğunuzun yeterli sıvı içmesine dikkat ediniz

1 - 7 yaş arasındaki çocuklar günde 750 Mg ila 1 Litre sıvı içmelidir. Sıcak havalarda daha fazla içilmelidir. Bunun için maden suyu, musluk suyu, su ile karıştırılmış meyve suları veya tatlandırılmamış meyve ve bitki çayları idealdir. Oyun esnasında susadığını unutacağından çocuğunuza sıkça içecek veriniz. Bebeğinizi emziriyorsanız anne sütü hava sıcak da olsa yeterlidir. Burada, kendiniz yeterli sıvı almaya ve bebeğinizi sıkça emzirmeye dikkat ediniz.

## Hafif ve taze yiyecekler yenilmelidir

Hafif ve su içeriği yüksek sıkça öğünler ideal olur. Meyve, sebze ve çorbalar bunun için uygundur. Örneğin kavun ve salatalığın su oranı % 90'ın üstündedir.

## Güneşin altında durmaktan kaçının

Bir yaşına kadar olan bebekler kesinlikle güneşin altında kalmamalıdır. Dört yaşına kadar olan küçük çocuklar saat 10.00 ila 17.00 arasında güneşe çıkmamalıdır. Çocukların gölgede veya evde oynaması daha iyidir. Dışardaki oyunlar için serin sabah ve akşam saatlerini tercih ediniz.

## Yeterli güneş koruması olmasına dikkat edilmelidir

Gölgede de olsa miniklerinizi, şapka, güneş gözlüğü (UV-400) ve koruması en az 30 olan (yarım saat öncesinde sürülmüş olmalıdır) güneş kremi ile koruyunuz. Su ile oynandıktan sonra kremin koruma süresi artmasa da tekrar (suya dayanıklı krem olsa dahi) güneş kremi sürüp kremin ciltte kalmasını sağlayın. Küçük çocukların narin cildini korumak için giyinik olmaları güneş kreminden daha iyidir. Güneşe uygun giyim açık renkli, bol ve nefes alır olmalıdır (pamuklu veya viskon kumaş).

## Su oyunlarını tercih ediniz

Çocuğunuz gölgede su ile oynarken serinleyecektir. Bu, su oyunları yerleri, bahçede su ile oynama, balkonda su dolu bir tasin içinde veya çocuk havuzunda olabilir. Burada çocuğunuzun asla gözetimsiz bırakmayın!

## Evinizi serin tutunuz

Oda sıcaklığı 26 dereceyi geçmemelidir. Bu yüzden sabah ve akşam serinlikte havalandırınız. Çapraz havalandırma, evde gün içinde nemden dolayı oluşan yükü hafifletecektir. Pencerelerinizi perde veya panjur ile gölgeleyin. Ventilatörler de yardımcı olabilir ama ayarına dikkat edilmeli ve asla direk çocuğun üstüne tutulmamalı.

## Uyku kıyafetleri uygun olmalıdır

Miniklerinizin, geceleri aşırı ısınmasından mutlaka kaçınılmalıdır. Bunun için hafif nevresimler (örneğin pamuklu pikeler) ya da hafif, kolsuz uyku tulumu uygundur. Sıcak havalarda uyku kıyafeti de ince ve hava alır şekilde olmalıdır.

## Çocuğunuzun asla park halindeki arabada bırakmayınız

Yaz aylarında park halindeki arabanın içinin 40 derecenin üstüne çıkmasına 10 dakika yeterlidir. O yüzden miniklerinizi asla (kısa da olsa) arabada bırakmayınız, hayati tehlike oluşabilir!

## Gelecek günlerde hava sıcaklığı artışı konusunda bilgi alınız

Bilginiz olursa aşırı sıcaklara daha iyi hazırlıklı olursunuz. Bilgiyi, yerel hava durumu haberlerinden veya elektronik posta yolu ile Alman Hava Dairesinden (DWD) alabilirsiniz.

**Unutmayınız ki onlar kendini koruyamayacağından siz, çocuğunuz için sıcaktan ve güneşten en iyi koruyucusunuz!**

Daha fazla bilgi için [www.berlin.de/hitzeschutz-nk](http://www.berlin.de/hitzeschutz-nk)

Bezirksamt Neukölln von Berlin  
Hitzeschutz  
Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin  
Stand: Juni 2024

Originaltext in Deutsch, übersetzt durch IBBC e.V.

Bezirksamt  
Neukölln

**BERLIN**

