



# ЖАРА И УХОД НА ДОМУ

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ГРАЖДАН, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД

### ПОЧЕМУ ЖАРА — ПРОБЛЕМА?

- Высокие температуры могут привести к серьезным проблемам со здоровьем у пожилых людей и людей, нуждающихся в уходе на дому.
- С возрастом способность регулировать температуру тела и воспринимать жару как таковое снижается. Чувство жажды также часто снижается.
- Особую опасность представляют также люди, прикованные к постели, поскольку они не могут охладиться и из-за одеяла и т. д. могут быстро перегреться.
- Что еще хуже, некоторые заболевания и лекарства повышают восприимчивость к жаре.
- Однако есть возможности себя от перегрева, обезвоживания и других проблем со здоровьем, связанных с жарой защитить.

### ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?

С помощью этих мер вы сможете помочь своим родственникам, нуждающимся в уходе, хорошо пережить жаркое время года:

Убедитесь, что вы пьете достаточно жидкости: в идеале в течение дня выпивайте от 1,5 до 2 литров воды (минеральная вода лучше для баланса электролитов, чем водопроводная), соков, несладких фруктов или травяного чая. Помимо прочего обсудите с врачом (врачами) количество, которое вам следует пить, особенно если у вас хроническое заболевание. Небольшой совет: утром приготовьте то количество напитков, которое вы хотите выпить в течение дня. Так вы следите!

Следите за признаками обезвоживания и перегрева, такими как сухость во рту, потрескавшиеся губы, сухая и зудящая кожа, усталость и слабость, потеря концентрации и потеря веса.

Проверьте температуру тела и при необходимости обеспечьте охлаждение: холодные влажные полотенце для лица и шеи или рук и ног могут помочь. Также могут помочь теплые ванны для ног и рук, обертывания икр, опрыскивание кожи водой или теплый душ/омовение.

Избегайте накопление тепла: используйте подходящее постельное белье (легкое хлопчатобумажное постельное белье или льняные простыни), а также свободную, воздухопроницаемую одежду и следите за тем, чтобы в квартире было прохладно. Для этого проветривайте помещение в прохладные утренние и вечерние часы или ночью. Перекрестная вентиляция в течение дня также может снизить воздействие высокой влажности воздуха в доме. Если возможно, затеняйте окна в течение дня жалюзи, занавесками или ставнями. Вентиляторы также могут помочь (просто обратите внимание на то, что вам нравится).

Предлагайте легкую еду. Лучше есть несколько легких приемов пищи в день (особенно фруктов и овощей), чем несколько крупных.

Перенесите физическую активность на более прохладные утренние и вечерние часы. Например, не ходите по магазинам в самые жаркие дни.

Если у вас уже есть какие-либо перенесенные ранее заболевания, обязательно обратитесь к врачу за советом по вопросу жары. Обратите внимание на инструкцию по хранению и приему лекарства при высоких температурах.

Узнайте о предупреждениях о наступлении жары, чтобы заранее планировать и действовать. Для этого вы можете узнать местный прогноз погоды или

запросить автоматическое уведомление по электронной почте о предупреждениях о жаре от Немецкой метеорологической службы (DWD).

При необходимости обратитесь за помощью – здесь вас может поддержать сеть амбулаторных служб, добрососедская помощь, помощь в покупках и т. д. Не забывайте о себе – прежде всего, позаботьтесь о том, чтобы вы сами хорошо пережили жаркую погоду!

## ЕСЛИ ПРОИЗОШЛА ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ

В чрезвычайной ситуации быстро отреагируйте и позвоните по номеру **службы экстренной помощи 112** или к врачу, особенно если у вас есть острые симптомы жара, такие как:

- Сильная головная боль
- Рвота и тошнота
- Сердечно-сосудистые проблемы
- Помутнение сознания/потеря сознания
- Внезапное замешательство
- Судорожный припадок
- Температура тела выше 39°C

Дополнительная информация на [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**

