

Распознавание чрезвычайных ситуаций, связанных с жарой

Если на улице жарко и у вас наблюдается один из следующих симптомов, **вам следует обратиться к врачу или в дежурную медицинскую службу по телефону 116 117:**

- Тошнота, головокружение
- Головная боль
- Сильная усталость



Если на улице жарко и у вас наблюдается один из следующих симптомов, **вам следует позвонить по номеру 112:**

- Помутнение сознания, потеря сознания
- Вновь возникшая спутанность сознания
- Многократная рвота
- Температура тела > 39°C



Импрессум
информация на сайте:
www.berlin.de/baerenhitze



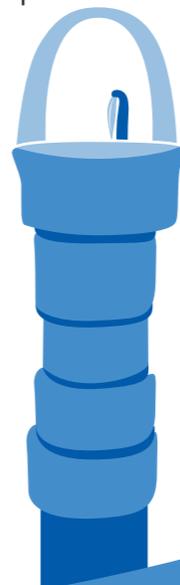
В сотрудничестве с Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.

Питьевые фонтанчики BWB

В настоящее время в Берлине насчитывается более 230 питьевых фонтанчиков компании Berliner Wasserbetriebe, предоставляющих бесплатную питьевую воду в общественных местах, парках и на обочинах дорог. Они работают с апреля по октябрь и обеспечивают вас свежей питьевой водой.

Фонтанчики напрямую подключены к сети пресной воды, и компания Berliner Wasserbetriebe постоянно контролирует качество воды. Фонтанчики не подвержены внешнему загрязнению и очищаются каждые 1-2 недели.

Через этот QR-код вы можете перейти к карте питьевых фонтанчиков в Берлине.



Вместе против жары

Жара - большое испытание для всех нас. Ежегодно многие люди умирают в результате экстремальной жары. Особенно уязвимы пожилые и одинокие люди. Вот почему так важно поддерживать друг друга. Вместе мы лучше справимся с жарой!



Просите о помощи - Если вам нужна помощь, смело обращайтесь за ней своевременно. Родственники, соседи и друзья обязательно будут рады вам помочь.



Заботьтесь о ближних - Помните об уязвимых группах населения и предлагайте свою помощь, например, одиноким и пожилым людям, хронически больным и людям без крова.



Помогайте друг другу - Поддерживайте других, например, помогите им охладиться, попить воды или выполнить поручения.

BÄREN
HITZE°



**Жара?
Берлин остается
крутым и
прохладным.**



Как справиться с жарой

Из-за изменения климата количество жарких дней неуклонно растёт. Летом город нагревается, и тепло надолго сохраняется в асфальте и бетоне. Жара может быть опасна для организма, особенно в начале лета, когда тело еще не успело к ней привыкнуть. Для некоторых групп населения, таких как беременные женщины, дети, хронически больные, пожилые люди и люди, не имеющие жилья, жара может представлять особую опасность. Поэтому особенно важно следить за тем, чтобы вам и вашим близким было хорошо.

На следующих страницах вы найдете несколько советов о том, как пережить жаркие дни и защитить себя и своё окружение.



Внимание: Если вы страдаете острыми или хроническими заболеваниями и/или регулярно принимаете лекарства, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом для получения индивидуальных рекомендаций по поведению в жаркие дни.

Еда и питье

В очень жаркие дни организм теряет много жидкости. Это может иметь серьезные последствия для вашего здоровья.

Вы можете обеспечить свой организм достаточным количеством жидкости даже в жару:



Пейте достаточно – Желательно 2-3 литра в течение дня. Не ждите, пока почувствуете жажду. Хорошо подходят вода, фруктовые напитки и прохладные фруктовые чаи.



Ешьте лёгкую пищу – Небольшие порции фруктов, овощей и молочных продуктов легче усваиваются. Избегайте слишком горячих и жирных блюд.



Следите за потреблением соли – Бульон, суп или минеральная вода с высоким содержанием натрия обеспечивают организм важными минералами.



По возможности избегайте потребления алкоголя – Напитки, содержащие алкоголь, обезвоживают организм.

Остаться в прохладе – даже дома

Дома мы чувствуем себя обычно наиболее комфортно. Вот как можно сделать жаркие дни дома более терпимыми:



Охладитесь – Примите тепловатый душ и дайте воде испариться с кожи. Также помогут холодные компрессы или ванночки для рук.



Не пускайте жару в дом – Закрывайте днём жалюзи, шторы и ставни. Вентилятор или веер также могут обеспечить прохладу.



Впустите свежесть – Проветривайте помещение особенно ночью и рано утром, когда воздух еще приятно свежий.

Остаться в прохладе – даже в дороге

На улице невыносимая жара, а вам все равно нужно ехать в город? Вот как можно сделать поездку и пребывание на улице более терпимыми:



Ранняя пташка ловит червячка – Старайтесь выполнять свои дела в городе по утрам.



Перерывы – это самая приятная часть дня – Регулярно делайте перерывы в тени или в прохладном помещении. Возьмите с собой что-нибудь попить или пользуйтесь общественными питьевыми фонтанчиками в городе.



Обеспечьте себе надежную защиту – Светлая и легкая одежда обеспечит циркуляцию воздуха. Солнцезащитный крем, солнцезащитные очки с защитой от ультрафиолета и шляпа защитят вашу голову, кожу и глаза.