



Καύσωνας; Το Βερολίνο παραμένει δροσερό

Αντιμετώπιση της ζέστης

Ο αριθμός των ζεστών ημερών αυξάνεται σταθερά λόγω της κλιματικής αλλαγής. Το καλοκαίρι, η πόλη θερμαίνεται και η θερμότητα αποθηκεύεται για μεγάλο χρονικό διάστημα στην άσφαλτο και το σκυρόδεμα. Η ζέστη μπορεί να είναι επικίνδυνη για τον οργανισμό, ειδικά στις αρχές του καλοκαιριού, όταν αυτός ακόμα δεν έχει συνηθίσει. Για ορισμένες ομάδες πληθυσμού, όπως οι έγκυες γυναίκες, τα παιδιά, οι χρόνιοι ασθενείς, οι ηλικιωμένοι και οι άνθρωποι χωρίς στέγη, η ζέστη μπορεί να είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη. Το γεγονός αυτό καθιστά ακόμη πιο σημαντικό το να φροντίζετε να είστε εσείς και οι συνάνθρωποί σας καλά.

Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε μερικές συμβουλές για το πώς να αντέξετε τις ζεστές ημέρες και να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους γύρω σας.

Σημείωση: Εάν πάσχετε από οξείες ή χρόνιες ασθένειες ή/και λαμβάνετε τακτικά φάρμακα, ρωτήστε τον οικογενειακό σας γιατρό για εξατομικευμένες συστάσεις για τις ζεστές ημέρες.

Τρώγοντας και πίνοντας

Τις πολύ ζεστές ημέρες, το σώμα χάνει πολλά υγρά. Αυτό μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για την υγεία σας.

Μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι το σώμα σας τροφοδοτείται με αρκετά υγρά ακόμη και στη ζέστη:

- **Πίνετε άφθονα υγρά** – Εάν είναι δυνατόν, πίνετε 2-3 λίτρα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μην περιμένετε μέχρι να νιώσετε δίψα. Το νερό, οι αναψυκτικοί χυμοί φρούτων και τα δροσερά τσάγια φρούτων είναι καλές επιλογές.
- **Τρώτε μια ελαφριά διατροφή** – Οι μικρότερες μερίδες φρούτων, λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων είναι πιο εύπεπτες. Αποφύγετε τα γεύματα που είναι πολύ ζεστά και λιπαρά.
- **Δώστε προσοχή στην ισορροπία του αλατιού** – Ο ζωμός, η σούπα ή το μεταλλικό νερό που είναι πλούσιο σε νάτριο παρέχουν στον οργανισμό σας σημαντικά μέταλλα.
- **Αποφύγετε όσο το δυνατόν περισσότερο το αλκοόλ** – Τα ποτά που περιέχουν αλκοόλ αφυδατώνουν τον οργανισμό.

Μείνετε δροσεροί - ακόμη και στο σπίτι

Συνήθως αισθάνεστε πιο άνετα στο σπίτι. Δείτε πώς μπορείτε να κάνετε τις ζεστές μέρες στο σπίτι πιο υποφερτές:

- **Δροσιστείτε** - Κάντε ένα χλιαρό ντους και αφήστε το νερό να εξατμιστεί στο δέρμα σας. Οι κρύες κομπρέσες ή ένα μπάνιο για τα αντιβράχιά σας, θα σας δροσίσει επίσης.
- **Κρατήστε τη ζέστη έξω** - Κλείστε τις περσίδες, τις κουρτίνες και τα παντζούρια κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ένας ανεμιστήρας ή μια βεντάλια μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να δροσιστείτε.
- **Αφήστε τον καθαρό αέρα να μπει μέσα** - Αερίστε, ιδίως τη νύχτα και νωρίς το πρωί. Τότε ο αέρας είναι ακόμα ευχάριστα φρέσκος.

Μείνετε δροσεροί - ακόμη και όταν μετακινείστε

Κάνει πολλή ζέστη έξω, αλλά πρέπει να πάτε στην πόλη; Διαβάστε παρακάτω πως θα κάνετε τις μετακινήσεις και την παραμονή σε εξωτερικούς χώρους πιο υποφερτές:

- **Το καλό το πρωί φαίνεται** - Κάντε τις δουλειές σας στην πόλη το πρωί, αν είναι δυνατόν.
- **Το καλύτερο μέρος της ημέρας είναι τα διαλείμματα** - Κάντε τακτικά διαλείμματα στη σκιά ή σε ένα δροσερό δωμάτιο. Πάρτε μαζί σας κάτι για να πιείτε ή χρησιμοποιήστε τις δημόσιες βρύσες στην πόλη.
- **Καλά προστατευμένοι** - Τα ανοιχτόχρωμα και ελαφριά ρούχα εξασφαλίζουν την κυκλοφορία του αέρα. Η αντηλιακή κρέμα, τα γυαλιά ηλίου με προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία και ένα καπέλο προστατεύουν το κεφάλι, το δέρμα και τα μάτια σας.

Μαζί κατά της ζέστης

Η ζέστη αποτελεί μεγάλη πρόκληση για όλους μας. Πολλοί άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από τις συνέπειες της έντονης ζέστης. Ιδιαίτερα ευάλωτοι είναι οι ηλικιωμένοι και οι μοναχικοί άνθρωποι. Γι' αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον. Μαζί μπορούμε να διαχειριστούμε καλύτερα τη ζέστη.

- **Ζητήστε βοήθεια** - Αν χρειάζεστε βοήθεια, ζητήστε τη. Οι συγγενείς, οι γείτονες και οι φίλοι σας θα είναι πιθανότατα πρόθυμοι να σας βοηθήσουν.
- **Φροντίστε τους συνανθρώπους σας** - Σκεφτείτε τα ευάλωτα άτομα και προσφέρετε τη βοήθειά σας, για παράδειγμα σε ηλικιωμένους που ζουν μόνοι, χρόνια ασθενείς και άστεγους.
- **Βοηθήστε αλλήλους** - Υποστηρίξτε άλλους, για παράδειγμα στο να δροσίζονται, πίνουν νερό ή κάνουν αγορές.

Πηγές πόσιμου νερού στο Βερολίνο

Στα πλέον από 230 συντριβάνια πόσιμου νερού της Berliner Wasserbetriebe του Βερολίνου προσφέρεται δωρεάν πόσιμο νερό σε δημόσιες πλατείες, πάρκα και κατά μήκος των δρόμων. Παρέχουν φρέσκο πόσιμο νερό από τον Απρίλιο έως τον Οκτώβριο. Οι πηγές είναι συνδεδεμένες απευθείας στο δίκτυο πόσιμου νερού και η Berliner Wasserbetriebe του Βερολίνου παρακολουθεί την ποιότητα του νερού. Οι πηγές τρεχούμενου πόσιμου νερού δεν μπορούν να μολυνθούν από εξωτερικές πηγές και καθαρίζονται κάθε 1 – 2 εβδομάδες.

Με αυτόν τον QR-κωδικό μπορείτε να δείτε τον χάρτη με τα συντριβάνια πόσιμου νερού στο Βερολίνο.

Αναγνώριση επειγόντων περιστατικών που σχετίζονται με την υπερβολική ζέστη

Σε περίπτωση ζέστης και εμφάνισης ενός από τα παρακάτω συμπτώματα, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον οικογενειακό σας γιατρό ή την ιατρική υπηρεσία εφημερίας στο τηλέφωνο 116 117:

- Ναυτία, ζάλη
- Πονοκέφαλος
- Αίσθημα εξάντλησης

Σε περίπτωση ζέστης και εμφάνισης ενός από τα παρακάτω συμπτώματα, καλέστε το 112:

- Μειωμένο επίπεδο συνείδησης, απώλεια των αισθήσεων
- Εμφάνιση σύγχυσης
- Επαναλαμβανόμενος εμετός
- Θερμοκρασία σώματος > 39°C

Αποτύπωμα

Περισσότερες πληροφορίες στο: www.berlin.de/baerenhitze