



Спека? Берлін залишається спокійним.

Як боротися зі спекою

Через зміну клімату кількість спекотних днів невпинно зростає. Влітку місто нагрівається, і тепло довго зберігається в асфальті та бетоні. Спека може бути небезпечною для організму, особливо на початку літа, коли він ще має до неї звикнути. Тому для вагітних жінок, дітей, хронічно хворих, людей покоління 65+ та людей без даху над головою спекотні хвили можуть бути особливо небезпечними. Тому ще важливіше подбати про те, щоб ви та ваші близькі почувалися добре.

На наступних сторінках ви знайдете кілька порад про те, як пережити спекотні дні та захистити себе і своїх близьких.

Увага: Якщо ви страждаєте на серцеві, ниркові або хронічні захворювання, зверніться до свого сімейного лікаря за індивідуальними рекомендаціями на спекотні дні.

Їжа та пиття

У дуже спекотні дні організм втрачає багато рідини. Це може мати серйозні наслідки для вашого здоров'я.

Ви можете подбати про те, щоб ваш організм залишався зволеним навіть у спеку:

- **Пийте достатньо** – бажано 2-3 літри на день. Не чекайте, поки відчуєте спрагу. Добре підійдуть вода, фруктові соки та прохолодні фруктові чаї.
- **Їжте легку їжу** – менші порції фруктів, овочів і молочних продуктів легше перетравлюються. Уникайте занадто гарячих і жирних страв.
- **Слідкуйте за споживанням солі** – бульйон, суп або мінеральна вода з високим вмістом натрію забезпечують організм важливими мінералами.
- **Уникайте алкоголю, наскільки це можливо** – напої з алкоголем зневоднюють організм.

Залишайтеся прохолодними – навіть вдома

Зазвичай вдома ви почуваетесь найкомфортніше. Ось як можна зробити спекотні дні вдома більш терпимими:

- **Охолоньтеся** – прийміть теплий душ і дайте воді випаруватися на шкірі. Холодні компреси також допомагають охолодитися.

- **Виводьте тепло назовні** – добре провітрюйте приміщення, особливо вночі та рано вранці. Закривайте жалюзі, штори та віконниці. Вентилятор або вентилятор також може забезпечити охолодження.

Залишайтеся прохолодними – навіть у дорозі

На вулиці нестерпно спекотно, але вам все одно потрібно їхати в місто? Ось як зробити подорож і перебування на вулиці більш терпимими:

- **Рання пташка ловить черв'ячка** – Якщо є можливість, робіть свої справи в місті зранку.
- **Найкраща частина дня - перерви** – Робіть регулярні перерви в тіні або в прохолодному приміщенні з кондиціонером. Візьміть з собою щось попити і користуйтеся громадськими питними фонтанчиками в місті.
- **Добре захищайтеся** – Світлий і легкий одяг сприятиме циркуляції повітря.
- Сонцезахисний крем, сонцезахисні окуляри та капелюх захистять вашу голову, шкіру та очі.

Будь ласка, дбайте про своїх ближніх

Спека - це велике випробування для всіх нас. Щороку багато людей помирає внаслідок екстремальної спеки. Ось чому особливо важливо не лише дбати про себе, але й допомагати іншим або звертатися по допомогу. Разом ми можемо взяти спеку під контроль під контролем.

- **Разом проти спеки** - Якщо вам потрібна допомога, не бійтеся вчасно про неї попросити. Звертайтеся за допомогою вчасно. Родичі, сусіди та інші люди неодмінно будуть раді допомогти вам.
- **Піклуйтеся про ближніх** - Подумайте про вразливих людей і запропонуйте свою допомогу, наприклад, дітям, самотнім людям покоління 65+, хронічно хворим і людям без даху над головою.
- **Допомагайте один одному** - наприклад, напоїти, охолодити, допомогти з дорученнями.

Питні фонтанчики ВВВ

У громадських місцях, парках та на узбіччях доріг по всьому Берліну налічується понад 200 питних фонтанчиків Berliner Wasserbetriebe, які надають безкоштовну питну воду. Вони працюють з квітня по жовтень і забезпечують вас свіжою питною водою. Фонтани безпосередньо під'єднані до мережі прісної води, і Berliner Wasserbetriebe постійно контролює якість води. Фонтани не можуть бути забруднені ззовні, і їх чистять кожні 1-2 тижні.

Поради на випадок невідкладної допомоги, пов'язаної зі спекою

Якщо ви відчуваєте спеку і будь-який з наступних симптомів, вам слід звернутися до **лікаря** або до **чергової медичної служби за номером 116 117** або **зателефонувати за номером 112**:

- багаторазова, сильна блювота
- раптова сплутаність свідомості
- сильний головний біль
- затьмарення свідомості, втрата свідомості
- Судоми
- Температура тіла понад 39°C
- циркуляторний шок

Відбиток

Більше інформації на: www.baerenhitze.de

