

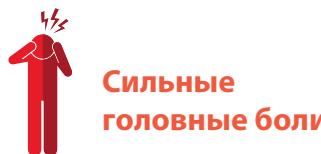
# Распознавание и действия в чрезвычайных ситуациях, связанных с жарой

! Жара может быть смертельно опасной.  
Отнеситесь к предупреждающим знакам  
серьезно.

## Когда тепловая волна опасна?

- Если температура днем поднимается выше 30 °C, а ночью не опускается ниже 20 °C.
- Если жара продлится несколько дней.

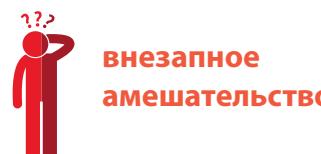
При появлении этих симптомов я оказываю первую помощь и звоню в службу спасения:



Сильные  
головные боли



Сухая,  
горячая кожа



внезапное  
амешательство



Температура  
тела выше  
40°C



Повторяющ-  
аяся сильная  
рвота



Потеря сознания

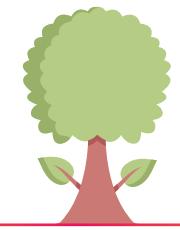
## Как вы можете помочь в чрезвычайных ситуациях?

### Вы можете сделать

- Если человек реагирует, я предлагаю ему попить воды.
- В экстренных случаях из-за жары я звоню в службу спасения.
- Я отвожу его в прохладное тенистое место.
- Я охлаждаю тело влажными салфетками на лбу, руках, ногах, шее и подмышками.



Экстренный вызов 112



Дополнительную информацию  
можно найти по адресу:



Бесплатное приложение Немецкой метеорологической службы (DWD) информирует вас о текущих предупреждениях о жаре.



[https://www.kreis-tuebingen.de/gesundheit+\\_lebensmittel/gesundheit/infektionsschutz+\\_gesundheitsschutz/gesundheit-umwelt](https://www.kreis-tuebingen.de/gesundheit+_lebensmittel/gesundheit/infektionsschutz+_gesundheitsschutz/gesundheit-umwelt)



<https://gesundheitsamt-dachseiten.landbw.de/tuebingen/hitzeschutz>

Обратитесь в университетский город Тюбинген:  
Tobias Stäbler  
Gesundheitsförderung – Gemeinsam älter werden  
[tobias.staebler@tuebingen.de](mailto:tobias.staebler@tuebingen.de) | 07071 204-1922

### Контакты города Тюбинген:

Dr. Christian Throm, Gesundheitsamt Tübingen,  
Umweltbezogener Gesundheitsschutz / Hitzeschutz  
[gesundheit@kreis-tuebingen.de](mailto:gesundheit@kreis-tuebingen.de) | 07071 207-3376

### Kontakt Tübinger Hitzeschutzbündnis:

Dr. med. Klaus Wild, Geriater i.R.  
[klaus.wild@t-online.de](mailto:klaus.wild@t-online.de) | 0170 3098839

Dr. med. Claudia Raichle, Leitende Oberärztin  
[raichle@tropenklinik.de](mailto:raichle@tropenklinik.de)

### Импресум

© März 2025

Издано университетским городом Тюбинген  
Sozialplanung und Entwicklung

Vorlage: [www.klimawandel-gesundheit.de](http://www.klimawandel-gesundheit.de)

Layout und Druck: Reprostelle Hausdruckerei



# С жарой не шутят

## Как защитить себя и других?



# Жара опасна для жизни

## Кто особенно пострадал?

Жара влияет на всех, но некоторые группы населения подвергаются особому риску: они хуже адаптируются к жаре и хуже защищаются от нее. Другие больше подвержены воздействию жары из-за своей работы.



Люди, нуждающиеся в уходе, и хронические больные



Люди с ограниченными возможностями



Пожилые и одинокие люди



Беременные женщины, младенцы и маленькие дети



Люди, которые работают на улице и занимаются спортом



Бездомные люди



### Избегайте жары

- Я как можно чаще нахожусь в тени
- Я выхожу, когда прохладнее – утром или вечером.
- Я никого не оставляю в машине.
- Я занимаюсь менее напряженными



### Защитите своего тела:

- Я принимаю прохладный душ
- Я прикладываю влажные салфетки к шее, суставам или подмышкам
- Я регулярно делаю перерывы, особенно когда работаю на улице.



### Защита от ультрафиолетовых лучей

- Я пользуюсь кремом с фактором защиты от солнца не менее 30+.
- Я ношу шляпы - предпочтительно с широкими полями
- Носите длинную, легкую одежду светлых тонов
- Выпечка или гляжка - для прохладных дней



# Как защитить себя от сильной жары?

### Что делать с лекарствами в жаркую погоду?

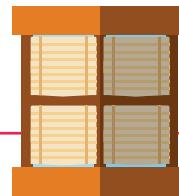
Жара может изменить действие лекарств.

- Я обсуждаю с врачом план приема лекарств.
- Я прочитал инструкцию в листовке на упаковке.



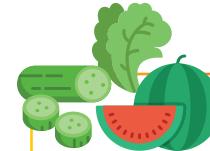
### Избегайте жару

- Я проветриваю комнату утром и вечером.
- Я закрываю окна, жалюзи или маркизы и задергиваю шторы.
- Выпечка или гляжка - для прохладных дней



### в особенно жаркие дни

- Я измеряю температуру в своей квартире и остаюсь в самых холодных комнатах.
- Я стараюсь регулировать свое рабочее время.
- У меня есть охлаждающие подушечки.



### Я пью много воды и придерживаюсь здорового питания

- Вода и чай - отличные варианты
- Никакого алкоголя и кофе
- Я ем свежие фрукты и овощи
- Лучше есть маленькими порциями



### Мы заботимся друг о друге!

Узнайте, кому нужна помощь. Есть ли у вас пожилые, одинокие соседи или знакомые? Они особенно подвержены риску во время жары.

