

acil aşırı sıcak durumlarını tanıma ve bunlarla başa çıkma

! aşırı sıcak ölümcül olabilir.
Uyarı işaretlerini ciddiye alın.

Sıcak hava dalgası ne zaman tehlikelidir?

- Sıcaklık gün içinde 30 °C'nin üzerine çıkar ve gece 20 °C'nin altına düşmezse.
- Sıcak hava dalgası birkaç gün sürerse.

Bu belirtiler ortaya çıkarsa ilk yardım uygulamam ve acil servisi ararım:



Şiddetli baş ağrıları



Kuru, sıcak cilt



ani bas dönmesi



Vücut sıcaklığı 40°C'nin üzerinde



Tekrarlayan şiddetli kusma



Bilinç kaybı



Acil durumlarda nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Çok şey yapabilirsin:

1. Eğer kişi tepki verirse, ona içmesi için su ikram ederim.
2. Sıcaktan dolayı acil bir durum olursa acil servisi ararım.
3. Kişiyi serin ve gölgeli bir yere götürüyorum.
4. Vücudumu nemli bezlerle alımda, kollarımda, bacaklarımda, boynumda ve koltuk altlarımda serinletiyorum.



Acil durum çağrısı 112



Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:



Alman Hava Durumu Servisi'nin (DWD) ücretsiz uygulaması sizi güncel ısı uyarıları hakkında bilgilendirir.



https://www.kreis-tuebingen.de/gesund-heit_+lebensmittel/gesund-heit/infektions-schutz_+gesundheits-schutz/gesund-heit-umwelt



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

Tübingen Üniversite Şehri ile iletişime geçin:

Tobias Stäbler
Gesundheitsförderung – Gemeinsam älter werden
tobias.staebler@tuebingen.de | 07071 204-1922

Tübingen bölgesi / Tübingen Valiligi ile iletişime geçin:

Dr. Christian Throm, Gesundheitsamt Tübingen,
Umweltbezogener Gesundheitsschutz / Hitzeschutz
gesund-heit@kreis-tuebingen.de | 07071 207-3376

Kontakt Tübinger Hitzeschutzbündnis:

Dr. med. Klaus Wild, Geriater i.R.
klaus.wild@t-online.de | 0170 3098839

Dr. med. Claudia Raichle, Leitende Oberärztin
raichle@tropen-klinik.de

Künye
© März 2025

Tübingen Üniversitesi tarafından yayımlanmıştır
Sozialplanung und Entwicklung

Vorlage: www.klimawandel-gesundheit.de

Layout und Druck: Repro-stelle Hausdruckerei



Tübingen
Universitätsstadt

Stadt und
Bürgerschaft

Aşırı sıcak şaka olmaz

Kendimizi ve başkalarını nasıl koruruz?



www.tuebingen.de/gesundheitsfoerderung

Aşırı sıcak yaşamı tehdit eder

Özellikle kimler etkileniyor?

Aşırı sıcak herkesi etkiler, ancak bazı nüfus grupları özellikle risk altındadır: sıcağa daha az uyum sağlayabilir veya kendilerini sıcaktan koruyabilirler. Diğerleri ise işleri nedeniyle sıcağa daha fazla maruz kalmaktadır.



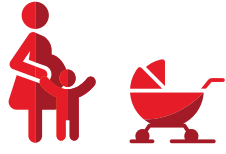
Bakıma muhtaç kişiler
ve kronik hastalar



Engelli insanlar



Yalnız yaşayan
yaşlılar



Hamile kadınlar, bebekler
ve küçük çocuklar



Dışarıda çalışan ve spor
yapan kişiler



Evsiz
insanlar

Kendimi aşırı sıcaklardan nasıl koruyabilirim?

Sıcaktan kaçının

- Mümkün olduğunca gölgede kalıyorum.
- Hava serin olduğunda dışarı çıkarım - sabah veya akşam
- Kimseyi arabada bırakmam.
- Daha az yorucu şeyler yapıyorum



Vücudunuzu koruyun

- Serin bir duş alıyorum
- Boynuma, eklemelerime veya koltuk altlarıma nemli bezler koyarım
- Özellikle dışarıda çalışırken düzenli olarak mola veririm



UV ışınlarına karşı koruyun

- En az 30+ güneş koruma faktörlü güneş kremi kullanıyorum
- Şapka takarım - tercihen geniş kenarlı
- Açık renklerde uzun, havadar giysiler giyin



Sıcak havalarda ilaçları ne yapmalıyım?

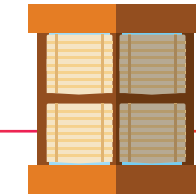
Isı, ilaçların etkisini değiştirebilir.

- Doktorumla ilaç planım hakkında konuşurum.
- Paket broşüründeki talimatları okudum.



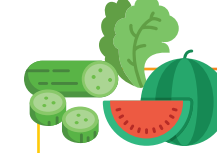
Isıyı kilitleme

- Odayı sabah ve akşam havalandırıyorum
- Kepenkleri, panjurları veya tenteleri kapatıyorum ve perdeleri çekiyorum
- Fırınlama veya ütüleme serin günler içindir



Özellikle sıcak günlerde

- Evimdeki sıcaklığı ölçüyorum ve en soğuk odalarda kalıyorum.
- Çalışma saatlerimi ayarlamaya çalışıyorum.
- Soğutma pedleri aldım.



Çok su içerim ve sağlıklı beslenirim

- Su ve çaylar harikadır
- Alkol ve kahve yok
- Taze meyve ve sebze yerim
- Küçük porsiyonlarda yemek daha iyi



Birbirimize göz kulak oluruz!

Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu görün. Yaşlı, bekar komşularınız veya tanıdıklarınız var mı? Sıcak hava dalgaları sırasında özellikle risk altındadırlar.

