## 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

1. Если человек реагирует, я предлагаю ему попить воды.
2. В экстренных случаях из-за жары я звоню в службу спасения.
3. Я отвожу его в прохладное тенистое место.
4. 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/gesundheit-umwelt

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


**Обратитесь в университетский город Тюбинген:**
Anna Debler
Gesundheitsförderung – Gemeinsam älter werden
anna.debler@tuebingen.de | 07071 204-1922

**Контактн городаТюбинген:**
Dr. Christian Throm, Gesundheitsamt Tübingen,
Umweltbezogener Gesundheitsschutz / Hitzeschutz
gesundheit@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@tropenklinik.de



Импрессум


© Januar 2026


Издано университетским городом Тюбинген
Sozialplanung und Entwicklung

Vorlage: www.klimawandel-gesundheit.de

Layout und Druck: Reprostelle Hausdruckerei


Tübingen
Universitätsstadt

Stadt und Bürgerschaft

# С жарой не шутят

## Как защитить себя и других?

www.tuebingen.de/gesundheitsfoerderung

# 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**

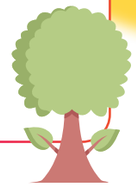
**Беременные женщины, младенцы и маленькие дети**

**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.
- IЯ никого не оставляю в машине.
- Я занимаюсь менее напряженными



## Защитита 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

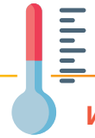
- Я пользуюсь кремом с фактором защиты от солнца не менее 30+.
- Я ношу шляпы - предпочтительно с широкими полями
- Носите длинную, легкую одежду светлых тонов
- Выпечка или глажка - для прохладных дней

# Как защитить себя от сильной жары?

## Что делать с лекарствами в жаркую погоду?

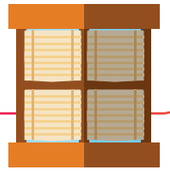
Жара может изменить действие лекарств.

- 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 глажка - для прохладных дней

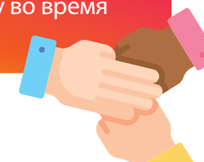


## в особенно жаркие дни

- 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.