

Розпізнавання та реагування на надзвичайні ситуації, пов'язані зі спекою

! **Спека може бути смертельно небезпечною. Ставтеся до попереджувальних знаків серйозно.серйозно.**

Коли спека небезпечна?

- Якщо температура вдень піднімається вище 30 °C, а вночі не опускається нижче 20 °C.
- Якщо спека триває кілька днів.

Якщо виникають такі симптоми, я надаю першу допомогу і викликаю екстрену службу:



Сильний головний біль



суха, гаряча шкіра



раптова розгубленість



Температура тіла вище 40°C



Повторюване сильне блювання



Втрата свідомості



Як ви можете допомогти в надзвичайних ситуаціях?

Ти можеш багато чого:

1. якщо людина реагує, я пропоную їй воду.
2. В екстрених випадках через спеку я дзвоню в аварійну службу.
3. Я відводжу людину в прохолодне, тінисте місце.
4. Я охолоджую тіло вологими ганчірками на лобі, руках, ногах, шиї та під пахвами.



Екстрений виклик **112**



Більше інформації можна знайти за посиланням:



Безкоштовний додаток Німецької метеорологічної служби (DWD) інформує вас про актуальні попередження про спеку.



<https://www.kreis-tuebingen/gesundheitsumwelt>



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

Контакт університетського міста Тюбінген:
Anna Debler
Gesundheitsförderung – Gemeinsam älter werden
anna.debler@tuebingen.de | 07071 204-1922

Контакт району Тюбінген:
Dr. Christian Throm, Gesundheitsamt Tübingen,
Umweltbezogener Gesundheitsschutz / Hitzeschutz
gesundheitsamt@kreis-tuebingen.de | 07071 207-3376

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

Dr. med. Claudia Raichle, Leitende Oberärztin
raichle@tropenlinik.de

Impressum
© Januar 2026

Видано Університетським містом Тюбінген
Sozialplanung und Entwicklung

Vorlage: www.klimawandel-gesundheit.de

Layout und Druck: Reprostelle Hausdruckerei



Зі спекою не жартують

Як ми можемо захистити себе та інших?



Спека небезпечна для ЖИТТЯ

Хто особливо страждає від цього?

Спека впливає на всіх, але деякі групи населення перебувають у зоні особливого ризику: вони менш здатні адаптуватися до спеки або захиститися від неї. Інші більше піддаються впливу спеки через свою роботу.



Люди, які потребують догляду, та хронічно хворі



Люди з інвалідністю



Самотні люди похилого віку



Вагітні жінки, немовлята та маленькі діти



Люди, які працюють на вулиці та займаються спортом

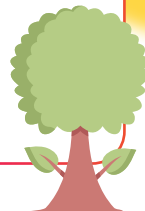


Бездомні люди



Уникайте спеки

- Я перебуваю в тіні якомога більше
- Я виходжу, коли прохолодніше - вранці або ввечері
- Я нікого не залишаю в машині
- Я роблю менш виснажливі речі



Захист тіла

- Я приймаю прохолодний душ
- Я кладу вологу тканину на шию, суглоби або пахви
- Я роблю регулярні перерви, особливо коли працюю на вулиці



Захист від ультрафіолетових променів

- Я використовую сонцезахисний крем з фактором захисту не менше 30+.
- Я ношу капелюхи - бажано з широкими полями
- Я ношу довгий, світлий, легкий одяг



Що робити з ліками у спекотну погоду?

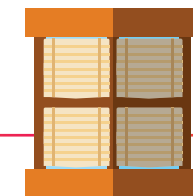
Тепло може змінити дію ліків.

- Я обговорюю зі своїм лікарем план прийому ліків.
- Я прочитав інструкцію в листівці з упаковки.



Захистити від спеки

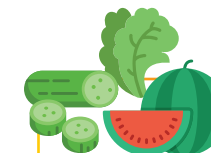
- Я провітрюю кімнату вранці та ввечері
- Я закриваю віконниці, жалюзі або маркізи і завішую штори
- Випікання або прасування в прохолодні дні



Як захиститися від сильної спеки?

В особливо спекотні дні

- Я вимірюю температуру в своїй квартирі і перебуваю в найхолодніших кімнатах.
- Я намагаюся регулювати свій робочий час.
- У мене є охолоджувальні компреси.



Я п'ю багато води і харчуюся здоровою їжею

- Вода та чаї чудово підходять
- Уникаю алкоголю та кави
- Я їм свіжі фрукти та овочі
- Краще їсти невеликими порціями



Ми дбаємо одне про одного!

Подивіться, кому потрібна допомога. У вас є літні, самотні сусіди чи знайомі? Під час спеки вони перебувають в особливо небезпечному становищі.

