



## FAYDALI BAĞLANTILAR

Sıcak günler için daha fazla tavsiye:



Belediye ve bölgemiz iklime  
şu şekilde uyum sağlar:



## Kolay dil

Bilim adamları ortaya çıkardı:  
Hava gittikçe ısınıyor.  
Hava yazın birçok günde çok sıcak  
olabilir. 30 dereceyi aşabilir.

Güneş ışığı ve sıcaklık  
sağlık için iyidir.  
Ve ruhumuz için.  
İnsanlar kendilerini iyi hisseder.  
Ve moralleri daha iyi olur.

Ama çok fazla güneş  
sağlık için iyi olmaz.  
Veya hava uzun süre  
çok sıcak olursa.

Bu özellikle de çocuklar için böyledir.  
Veya yaşlı insanlar için.  
Veya hasta insanlar için.

Hava çok sıcak olduğunda insan  
kendisine çok dikkat etmelidir.

Sonraki sayfalarda sizin için birkaç  
ipucu hazırladık.

Sıcak günlerde de iyi olmanız için.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

## KÜNYE

Hannover Bölgesi  
Çevre Dairesi  
Höltstraße 17, 30171 Hannover

Sağlık Yönetimi Dairesi  
Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover

Eyalet Başkenti Hannover  
Çevre ve Yeşil Alanlar  
Dairesi  
Arndtstraße 1  
30167 Hannover

### Metin

Hannover Bölgesi Önlem ve Sağlık Teşviki Ekibi

### İletişim

Çevre Dairesi, umwelt@region-hannover.de  
Sağlık Yönetimi Dairesi,  
gesundheitsförderung@region-hannover.de

### Redaksiyon

Hannover Bölgesi, Ekip 36.22

### Tasarım ve Baskı

Hannover Bölgesi, Medya Servisi Ekibi  
%100 atık kâğıt üzerine basılmıştır

### Fotoğraflar

Başlık: forkART Photography – adobeStock.com; Ayak banyosu: Sealb  
– adobeStock.com; Su içen çocuk: RFBSIP – adobeStock.com; İçecek:  
fahrwasser – adobeStock.com; Güneş: Lulu Berlu – adobeStock.com,  
Salata: Svitlana adobe-Stock.com;

### Güncellik

Temmuz 2022

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

WWW.HANNOVER.DE

HAN  
NOV  
ER



HANNOVER BÖLGESİ İKLİM DEĞİŞİKLİĞİNDE: SONUÇLARI VE UYUM SAĞLAMA

## AŞIRI SICAKLAR - NE YAPMALIYIZ?

LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER

Region Hannover  
KLIMA  
PAKET  
100% fürs Klima



## HANNOVER BÖLGESİ İKLİM DEĞİŞİKLİĞİNDE

Sıcaklık güzeldir - Aşırı sıcaklık tehlikeli olabilir. Almanya'da son yıllarda aşırı sıcaklık nedeniyle hastaneye kaldırılan insan sayısı oldukça artmış ve bunun doğru sonuçlarından dolayı, çoğu yaşlı olmak üzere, çok sayıda insan hayatını kaybetmiştir. Hannover Bölgesi'nde de küresel iklim değişikliğinin sonuçları ve yol açtığı etkiler ile her geçen gün daha da sık meşgul olacağız. Aşırı hava durumları, uzun süreli 30°C üzeri aşırı sıcaklık dalgaları, aynı zamanda alerjiler, enfeksiyonlar ve virüs hastalıkları artacaktır. Maruz kaldığımız UV ışınları ve yere yakın ozonun zararları da buna eklenmektedir. Tüm bunların sağlığımız ve sıhhatimiz üzerinde çok çeşitli etkileri bulunmaktadır.

Vücudumuz uyum sağlamaya çok yatkındır. Ancak çok yüksek sıcaklıklar kalp ve dolaşım sistemimizi olumsuz etkiler. Özellikle önceden hastalıkları olan insanlar, bebekler, küçük çocuklar ve yaşlı insanlar yüksek sıcaklıklara karşı hassastırlar. Ama ağır bedensel işlerde ve dışarıda çalışan insanlar, yoğun spor yapanlar ve hamileler de bundan doğrudan etkilenebilir. Sizin ve yakınlarınızın bu aşırı sıcak günleri rahatça atlatabilmeniz için aşağıda birkaç pratik tavsiye hazırladık.



## GÜNLÜK PROGRAM VE DAVRANIŞLAR

- Havanın çok sıcak olduğu saatlerde (11-18) yorucu şeylerden kaçınınız, örn. spor faaliyetlerini, gezmeleri ve alışveriş yapmayı erken sabah ya da geç akşam saatlerine bırakınız
- Bol ve koruyucu giysiler giyiniz ve baş örtüsü ve güneş gözlüğü takınız
- Bol sıvı tüketiniz ve tekrar tekrar güneş kremi sürünüz
- Gölge yerleri tercih ediniz (özellikle de bebekler, küçük çocuklar ve yaşlı insanlar için)
- İnsan ve hayvanları arabada bırakmayınız
- Gözetimli yüzme alanlarını tercih ediniz ve suya yavaşça giriniz
- Aşırı sıcaklığı dışarıda bırakınız: Pencereleri, perdeleri ve kepenkleri gündüz kapalı tutunuz, ısı kaynaklarını (bekleme modundaki lambalar, cihazlar) kapatınız
- Sabahın erken, akşam ve gecenin geç saatlerinde havalandırma yapınız Odalar çok ısınmışsa vantilatör kullanın veya arada bir çapraz havalandırma yapın ve cereyan yaparak hava akımı sağlayınız
- Hararet düşürmeye faydalı: Islak mendiller, bilekler ve yüze soğuk su, yelpaze, serin sulu ayak banyosu, suyla dolu püskürtme şişesini kullanarak yüzünüz ve vücudunuzu serinletebilirsiniz (Dikkat: kayma tehlikesi)
- Gece kullanmak için sıcak su torbasını soğuk suyla doldurunuz
- İlaçları serin yerde muhafaza ediniz

Tatlandırılmış içecekler, susama hissi düşük insanların sıvı tüketmesini kolaylaştırır, özellikle çocuklar ve yaşlılarda

Düzenli olarak sıvı tüketmek ve sıcaktan korunmak çocuklar ve yaşlılar için oldukça önemlidir



## YEME VE İÇME

Yeterli miktarda sıvı tüketmeye dikkat ediniz. (2 ila 3 litre) ve bunun için susama hissinin gelmesini beklemeyiniz. Susama hissi düşükse saatlik olarak bir bardak içecek hazır tutunuz, sıvı tüketme planı oluşturunuz veya bunun için bir mobil uygulama kullanınız. Terleme kaynaklı sıvı ve mineral kaybını su içerek, et ve sebze çorbaları tüketerek dengeleyiniz.



### UYGUN OLANLAR

- Çeşme veya maden suları (damak zevkine göre: limon, böğürtlen, elma, karpuz, nane, limon otu, kekik ve adaçayı) ve şekersiz meyve çayları veya bitki çayları
- Yoldayken kullanabileceğiniz ücretsiz içme suyu çeşmelerini burada bulabilirsiniz: [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)
- Yapraklı salatalar, salatalık, domates, karpuz, sebze, patates, soğuk çorbalar, makarna, pirinç, tam tahıllı ürünler ve meyve gibi taze ve bol su içeren gıdalar
- Küçük porsiyonlar tüketin



### UYGUN OLMAYANLAR

- Alkol, aşırı şekerli ve buz gibi soğuk içecekler
- Yüksek miktarda kafeinli içecekler
- Yağlı ve sindirimi zor yiyecekler; örneğin et, balık ve bakliyat gibi (vücut sıcaklığını artırırlar)

Yeşil salata hem hafiftir hem de vücudu içten serinletir - sıcak havalarda ideal bir öğündür



## DİKKAT

Kronik bir hastalığınız varsa veya düzenli olarak ilaç alıyorsanız doktorunuza bunları danışınız:

- İlaçlarınızın dozunun uyarlanması gerekli mi?
- Günlük sıvı tüketimi miktarınız genel tavsiye edilenden farklı mı?

Aşırı sıcaklar çok çeşitli belirtilere yol açabilir. Diğerlerinin yanı sıra baş ağrıları, baş dönmesi, mide bulantısı, yüksek ateş ve yüksek nabız görülebilir. Bu tür durumlarda doğrudan doktorunuzla irtibata geçiniz.

Yardıma ihtiyacı olan insanlara dikkat ediniz. Aşağıda belirtilen sağlık sorunlarının görülmesi halinde derhal acil yardım numarası **112** üzerinden tıbbi yardım çağırınız:

- Aniden oluşan şaşkınlık hali
- Bilinç bulanıklığı
- Bayılma
- Kramp nöbetleri
- 39°C üzerinde yüksek ateş
- Tekrarlanan aşırı kusma
- Dolaşım şoku

Tıbbi yardım gelene kadar yapmanız gerekenler:

- Nabız ve nefesi kontrol ediniz, gerektiğinde kalp masajı uygulayınız
- Bayılmış kişiyi - nabız ve nefes alım mevcutsa - kurtarma pozisyonuna alınız
- Gölge sağlayınız
- Bilinci açık kişiye - içecek bir şey sununuz, gerekirse kafa, ense, kol ve bacakları ıslak bir bez ile serinletiniz
- Ten rengi solmuşsa - kişiyi, bilinci açıksa yatırın ve bacaklarını yüksek konumda tutunuz

Ayak banyoları vücut sıcaklığını etkili bir şekilde regüle eder

