



KORISNI LINKOVI

Još savjeta za vruće dane:



Tako se regija i grad prilagođavaju klimi:



Jedostavni jezik

Znanstvenici su saznali: vrućina je sve toplija. Mnogo dana u toku ljeta može biti vrlo vruće.

Sunčana svjetlost i toplina a dobri su za zdravlje i za dušu. Ljudi se osjećaju dobro i u boljem raspoloženju.

Previše sunca nije dobro za zdravlje ili ako je dugo jako vruće.

To posebno vrijedi za djecu ili za starije ili bolesne osobe. Kada je jako vruće, morate se posebno brinuti o sebi.

Na sljedećim stranicama imamo nekoliko savjeta za vas da bi se i na vrućim danima dobro osjećali.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

IMPRESSUM

Region Hannover
Fachbereich Umwelt
Hildesheimer Straße 20, 30171 Hannover

Fachbereich Gesundheitsmanagement
Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover

Landeshauptstadt Hannover
Fachbereich Umwelt
und Stadtgrün
Arndtstraße 1
30167 Hannover

Text

Team Prävention und Gesundheitsförderung, Region Hannover

Kontakt

Fachbereich Umwelt, umwelt@region-hannover.de
Fachbereich Gesundheitsmanagement,
gesundheitsfoerderung@region-hannover.de

Redaktion

Region Hannover, Team 36.22

Gestaltung & Druck

Region Hannover, Team Medienservice
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Fotos

Titel: forkART Photography – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Fußball: Sealb – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Kind trinkt: RFBSIP – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Getränk: fahrwasser – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Sonne: Lulu Berlu – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com), Salat: Svitlana [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com);

Stand

Juli 2023

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

WWW.HANNOVER.DE

HANNOVER



REGIA HANNOVERA U KLIMATSK IM PROMJENAMA. POSLJEDICE I PRILADGODBA

VELIKA VRUĆINA – ŠTA PODUZETI

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

Region Hannover
**KLIMA
PAKET**
100% fürs Klima



REGIA HANNOVER U KLIMATSKIM PROMJENAMA

Toplina je ljepa – Vrućina može biti opasna. U Njemačkoj je primjerice, posljednjih godina broj bolničkih prijema znatno porastao zbog vrućine, a mnogi, u glavnom stariji ljudi, umrli su kao izravna posljedica. I u regiji Hannovera sve više se suočavamo s posljedicama globalnih klimatskih promjena i njihovim učincima. Ekstremni vremenski uvjet duži toplinski valovi iznad 30 °C, ali i alergije, infekcije i virusna oboljenja bit će sve veći. Tome se dodaje izloženost UV- zračenju i prizemnom ozonu. Sve to višestruko utječe na naše zdravlje i blagostanje.

Naše tijelo je vrlo prilagodljivo. No, vrlo visoke temperature opterećuju kardiovaskularni sustav. Na visoke temperature posebno su osjetljive osobe s prethodnim bolestima, bebe, mala djeca i starije osobe. Ali i ljudi koje rade teške fizičke poslove, rade na otvorenom, intenzivno se bave sportom i trudnice također mogu biti izravno pogođeni. Kako bi se vama i vašoj obitelji lakše prebrodili vruće dane, u nastavku smo satavali nekoliko praktičnih savjeta.



DNEVNA RUTINA I PONAŠANJA

- Izbjegavajte napore u vrućem razdoblju (od 11 do 18 sati)
- npr. Sport, šetnje i shopping ujutro
- Radite u jutarnjim ili kasnim večernjim satima
- Nosite labavu i zaštitnu odjeću i dodatke kao što su šešir i sunčane naočale
- Pijte puno vode i nekoliko puta nanesite kremu za sunčanje
- Pronađite mjesta u hladu (posebno za bebe, malu djecu i starije osobe)
- Ne ostavljajte ljude ili životinje u automobilu
- Koristite zaštićena kupališta i polako ulazite u vodu
- Držite toplinu vani: držite prozore, zavjese i kapke zatvorene tijekom dana, isključite izvore topline (svjetiljke, uređaji u stanju pripravnosti)
- Provjetranje u ranim jutarnjim ili kasnim večernjim i noćnim satima. Ako su se prostorije već zagrijale, upotrebite ventilator između i stvorite propuh
- Pomoć pri rashlađivanju: vlažni ručnici, hladna voda preko ručni zglob i lica, lepeze, hladne kupke za stopala, za osvježavanje lica i tijela upotrebite sprej bočicu napunjenu vodom (oprez: opasnost od klizanja)
- Napunite termofoz hladnom vodom preko noći
- Čuvajte lijekove na hladnom mjestu

Dobro pripremljeni napitci olakšavaju piće osobama sa slabom žeđu posebno djeci i starijim

Redovito pijenje i zaštita od topline osobito su važni za djecu i starije osobe



JELO I PIĆE

Pazite da unosite dovoljno tekućine (2 do 3 litre) i nemojte čekati da osjetite žeđ. Ako se osjećate manje žednim, osigurajte piće svakih sat vremena, napravite plan pijenja ili koristite aplikaciju za piće. Nadoknadite mineralnu vodu i znojenjem izgubljene vode, juhama i juhama od povrća.

PRIKLADNI SU

- Voda iz slavine ili mineralna voda (po ukusu: dodajte limun, bobičasto voće, jabuke, dinju, paprenu metvicu, matičnjak, majčinu dušicu i kadulju) te nezaslađene voćne ili biljne čajeve
- Ovdje ćete usput pronaći besplatne slavine za pitku vodu: www.refill-deutschland.de
- Svježja hrana bogata vodom kao što je zelena salata, krastavac, rajčica, dinja, povrće, krumpir, hladne juhe, tjestenina, riža, proizvodi od cjelovitih žitarica i voće
- Jedite manje porcije

NEPRIKLADNO JE

- Alkohol, jako zaslađena i ledena hladna pića
- Veće količine napitaka s kofeinom
- Masna i teško probavljiva hrana poput mesa, ribe i mahunarki (povećavaju tjelesnu toplinu)

Zelena salata je lagana i hladi tijelo iznutra – idealan obrok kada je vani toplo



OPREZ!

Ukoliko imate neku kroničnu bolest ili redovito uzimate lijekove, razjasnite kod svog obiteljskog liječnika:

- Je li je potrebna prilagodba lijeka
- Odstupa li vaša dnevna količina pića od općih preporuka

Toplina može izazvati niz simptoma. To uključuje glavobolje, vrtoglavicu, mučninu, povišenu tjelesnu temperaturu i ubrzan rad srca. U tim slučajevima obratite se izravno svom liječniku.

Pazite na ljude kojima je potrebna pomoć. Ako imate sljedeće zdravstvene probleme, trebate odmah zatražiti liječničku pomoć pozivom na broj **hitne pomoći 112**:

- Iznenadna zbunjenost
- Zamagljenost svijesti
- Nesvjest
- Napadaj
- Visoka temperatura preko 39 °C
- Teško, ponavljajuće povraćanje
- Cirkulacijski šok

To trebate činiti dok ne stigne liječnička pomoć:

- Provjeriti puls i disanje, po potrebi započeti masažu srca
- Onesviještene osobe postaviti u stabilan bočni položaj, pod uvjetom da imaju puls i da dišu
- Osigurajte sjenu
- Prikladne osobe – ponudite piće, eventualno rashladite glavu, vrat, ruke i noge vlažnom krpom
- Ako je koža blijeda - osoba, ako reagira, leći s podignutim nogama

Băile pentru picioare reglează temperatura corpului

