



UŻYTECZNE LINKI

Kolejne porady na gorące dni



W ten sposób region i miasto dostosowują się do panującego klimatu



Mówiąc wprost

Naukowcy dokonali odkrycia: Będzie coraz cieplej. Latem może być dużo upalnych dni. Nawet powyżej 30 stopni.

Światło słoneczne i ciepło są dobre dla zdrowia. I dla ludzi. Ludzie czują się dobrze. Mają lepszy nastrój.

Jednak dużo słońca może być niezdrowe. Albo, gdy upał, może być niebezpieczny dla ludzi.

Dotyczy to szczególnie dzieci. Również i ludzi starszych. Także i chorych.

Jeśli jest bardzo gorąco, wtedy należy na siebie szczególnie uważać.

Na następnych stronach zamieściliśmy kilka porad.

Wszystko po to, aby w upalny dzień się Państwu udało.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

IMPRESSUM

Region Hannover, Dział Ochrony Środowiska, Hildesheimer Straße 20, 30169 Hannover, Dział Zarządzania Opieką Zdrowotną, Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover, Hannover - stolica kraju związkowego, Dział ochrony środowiska i Zieleni Miejskiej, Arndtstraße 1, 30167 Hannover

Tekst

Zespół Prewencji i Promocji Zdrowia, Region Hannover

Kontakt

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

Redakcja

Region Hannover, Zespół 6.22

Aranżacja i druk

Region Hannover, Zespół Usług Medialnych, wydrukowano w 100% na papierze pochodzącym z recyklingu

Fotografie

Tytuł: forkART Photography – adobeStock.com; Kąpiel stóp: Sealb – adobeStock.com; Pijące dziecko: RFBSIP – adobeStock.com; Napój: fahrwasser – adobeStock.com; Słońce: Lulu Berlu – adobeStock.com, Sałatka: Svitlana adobe-Stock.com;

Stan na:

lipiec 2023 r.

Gefördert durch:



Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz



NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

WWW.HANNOVER.DE

HANNOVER



REGION HANNOVER WWW.HF577 ZMIAN KLIMATYCZNYCH KONSEKWENCJE I ADAPTACJA

WIELKI UPAŁ - CO ROBIĆ?

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

Region Hannover KLIMA PAKET 100% fürs Klima



REGION HANOWERI W HF5 ? 7 9 ZMIAN KLIMATYCZNYCH

Ciepło jest piękne - upał może być niebezpieczny. Na przykład w Niemczech w ostatnich latach znacznie wzrosła liczba przyjęć do szpitali z powodu silnych upałów, a wiele osób, głównie starszych, zmarło w 8* [Bezpośrednim następstwie. Również w regionie Hanower będziemy coraz częściej mieli do czynienia z konsekwencjami globalnych zmian klimatycznych i ich skutkami. Zintensyfikują się ekstremalne warunki pogodowe, dłuższe fale upałów powyżej 30 °C, ale także alergię, infekcje i choroby wirusowe. Do tego dochodzi narażenie na promieniowanie UV i ozon przyziemny. Wszystko to ma różnorodny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Nasze ciała mają dużą zdolność adaptacji. Jednak bardzo wysokie temperatury obciążają układ krążenia. Szczególnie wrażliwe na wysokie temperatury są osoby z istniejącymi już schorzeniami, niemowlęta, małe dzieci i osoby starsze. Bezpośrednio mogą być również dotknięte osoby ciężko pracujące fizycznie lub na świeżym powietrzu, uprawiające intensywne sporty i kobiety w ciąży. Aby pomóc Państwu i Państwa bliskim dobrze przejść przez gorące dni, poniżej zaprezentowaliśmy kilka praktycznych porad.



ŻYCIE CODZIENNE I SPOSÓB POSTĘPOWANIA

- Unikać wysiłku w okresie upałów (np. 11.00 - 18.00) np. zaleca się uprawiać sport, spacerować i robić zakupy w godzinach porannych lub późnym wieczorem
- Nosić luźną i chroniącą odzież oraz dodatki takie jak nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- Pić dużo płynów i nakładać kilkakrotnie na ciało krem z filtrem
- Szukać zacienionych miejsc (zwłaszcza dla niemowląt, małych dzieci i osób starszych)
- Nie zostawiać ludzi lub zwierząt w samochodzie
- Korzystać wyłącznie ze strzeżonych kąpielisk i wchodzić do wody powoli
- Nie wpuszczać gorąca do pomieszczeń: trzymać okna, zasłony i okiennice zamknięte w ciągu dnia, wyłączyć źródła ciepła (lampy, urządzenia w stanie czuwania)
- Wietrzyć we wczesnych godzinach rannych lub późnych wieczornych i nocnych. Jeśli pomieszczenia już się nagrzały, to użyć wentylatora lub instalacji wentylacyjnej i stworzyć przeciąg
- Aby się ochłodzić, używać wilgotnych ściereczek, zimnej wody na nadgarstki i twarz, wentylatorów, chłodnych kąpeli stóp lub butelki z rozpylaczem
- Leki przechowywać w chłodnym miejscu

Umiejętnie sporządzone napoje ułatwiają picie osobom o małym pragnieniu, zwłaszcza dzieciom i seniorom



Regularne picie i ochrona przed upałem są szczególnie ważne dla dzieci i osób starszych



JEDZENIE I PICIE

Prosimy upewnić się, że piją Państwo wystarczającą ilość płynów (2 do 3 litrów) i nie czekać na pojawienie się pragnienia. W przypadku zmniejszonego odczuwania pragnienia, należy spożywać napój co godzinę, stworzyć plan picia lub użyć aplikacji do picia. Straty minerałów i wody spowodowane przez pocenie się należy uzupełniać wodą, rosołem i zupami warzywnymi.

WŁAŚCIWYMI SĄ

- Woda z kranu lub mineralna (do smaku można dodać: cytrynę, jagody, jabłka, melon, miętę pieprzową, melisę, tymianek i szalwię) oraz niesłodzone herbaty owocowe lub ziołowe
- Tutaj znajdują się po drodze darmowe punkty czepalne wody pitnej: www.refill-deutschland.de
- Świeże, bogate w wodę jedzenie, takie jak sałatki liściaste, ogórek, pomidor, melon, warzywa, ziemniaki, zimne zupy, makaron, ryż, produkty pełnoziarniste i owoce
- Należy jeść mniejsze porcje

NIEODPOWIEDNIE SĄ

- Alkohol, mocno słodzone i lodowato zimne napoje
- Duże ilości napojów zawierających kofeinę
- Tłuste i ciężkostrawne pokarmy, takie jak mięso, ryby i rośliny strączkowe (zwiększają ciepłotę ciała)

Sałatka warzywna jest lekka i chłodzi ciało od wewnątrz - idealny posiłek, gdy na zewnątrz jest ciepło



UWAGA

Jeśli cierpią Państwo na przewlekłą chorobę lub regularnie przyjmują leki, to należy dowiedzieć się u swojego lekarza pierwszego kontaktu:

- Czy konieczne jest dostosowanie leków
- Czy stosowana dzienna ilość płynów odbiega od ogólnych zaleceń

Upały mogą powodować różne objawy. Należą do nich bóle i zawroty głowy, nudności, podwyższona temperatura ciała i podwyższony puls. W takich przypadkach należy skontaktować się bezpośrednio z lekarzem.

Prosimy zwracać uwagę na osoby potrzebujące pomocy. W przypadku wystąpienia poniższych zaburzeń zdrowotnych należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc medyczną dzwoniąc pod **numer alarmowy 112**:

- Nagła dezorientacja
- Częściowa utrata świadomości
- Całkowita utrata przytomności
- Napad drgawek
- Wysoka temperatura ciała powyżej 39 °C
- Silne, nawracające wymioty
- Wstrząs krążeniowy

Oto, co należy zrobić do czasu przybycia pomocy medycznej:

- Sprawdzić puls i oddech, w razie potrzeby rozpocząć uciskanie klatki piersiowej
- Ułożyć osoby nieprzytomne - jeśli występuje tętno i oddychanie - w pozycji do odpoczynku
- Zapewnić cień
- Gdy poszkodowany(-a) reaguje - zaoferować picie, w razie potrzeby schłodzić głowę, szyję, ręce i nogi wilgotną tkaniną
- Jeśli kolor skóry jest błydy, wtedy o ile poszkodowany(-a) reaguje, położyć i ułożyć nogi do góry

Kąpiele stóp skutecznie regulują temperaturę ciała

