



LINKURI UTILE

Sfaturi suplimentare pentru zilele caniculare:



Așa se adaptează regiunea și orașul la climă:



Explicații accesibile

Oamenii de știință au descoperit: că va fi din ce în ce mai cald. Vara poate fi foarte cald în decursul a mai multor zile. Cu temperaturi de peste 30 de grade.

Lumina soarelui și căldura sunt bune pentru sănătate și pentru suflet. Oamenii se simt bine și au dispoziție mai bună.

Prea mult soare nu este bine pentru sănătate sau când în decurs de o perioadă îndelungată este prea cald.

Acest lucru este valabil mai ales pentru copii, bătrâni și pentru oamenii bolnavi.

Când este foarte cald, trebuie să aveți mai multă grijă de sine.

Pe următoarele pagini găsiți câteva sfaturi pentru dumneavoastră, pentru a vă simți bine și în zilele caniculare.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

IMPRESSUM

Region Hannover
Fachbereich Umwelt
Höltzstraße 17, 30171 Hannover

Fachbereich Gesundheitsmanagement
Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover

Landeshauptstadt Hannover
Fachbereich Umwelt
und Stadtgrün
Arndtstraße 1
30167 Hannover

Textul

Team Prävention und Gesundheitsförderung, Region Hannover

Contact

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

Redacția

Region Hannover, Team 36.22

Design și imprimare

Region Hannover, Team Medienservice
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Fotografii

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

Lansarea

Iulie 2022

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

WWW.HANNOVER.DE

HANNOVER



REGIUNEA HANOVRA - IN CHIMBARIILE CLIMATICE - CONSECINTE SI ADAPTARE

CANICULA – CE ESTE DE FĂCUT?

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

Region Hannover
KLIMA
PAKET
100% fürs Klima



REGIUNEA HANOV RA ÎN SCHIMBĂRILE CLIMATICE

Căldura este frumoasă - canicula poate fi periculoasă. În Germania, internările în spital au crescut semnificativ în ultimii ani din cauza căldurii mari iar un număr mare de oameni, în mare parte persoane în vârstă, au decedat din cauza aceasta. Și în Regiunea Hanovra vom avea de a face din ce în ce mai mult cu schimbările globale climatice și efectele acestora. Condiții meteorologice extreme, valuri de căldură mai lungi cu temperaturi de peste 30 °C, dar vor crește și alergiile, infecțiile și bolile virale. La aceasta se adaugă expunerea la radiații UV și a ozonului la nivelul solului. Toate acestea au multiple efecte majore asupra sănătății și bunăstării noastre.

Corpul nostru este foarte adaptabil. Cu toate acestea temperaturile foarte ridicate împovărează sistemul cardiovascular. Persoanele cu boli anterioare, bebelușii, copiii mici și persoanele în vârstă sunt deosebit de sensibili la temperaturi ridicate. Dar, de asemenea și persoanele care lucrează greu fizic sau lucrează în aer liber, fac sport intensiv și femeile însărcinate pot fi direct afectate. Pentru ca dumenavaoastră și membrii familiei să treceți cu siguranță zilele caniculare, găsiți mai jos câteva sfaturi practice.

Băile pentru picioare reglează temperatura corpului



RUTINA ȘI COMPORTAMENTUL ZILNIC

- Evitați efortul în perioada de timp caniculară (orele 11 - 18), de ex. faceți sport, plimbări și cumpărături dimineața sau seara târziu
- Purtați îmbrăcăminte largă și accesorii de protecție cum ar fi o pălărie și ochelari de soare
- Beți multă apă și aplicați cremă de protecție solară în mod repetat
- Căutați locuri umbrite (în special pentru bebeluși, copii mici și bătrâni)
- Nu lăsați persoane și animale în interiorul automobilului
- Utilizați zonele de scăldat supravegheate și intrați încet în apă
- Țineți căldura afară: țineți în timpul zilei ferestrele, perdelele și obloanele închise, opriți sursele de căldură (lămpi, dispozitive în modul de Standby)
- Aerisiți incaperile dimineața devreme sau seara târziu ori pe timp de noapte. Dacă încăperile deja s-au încălzit, folosiți un ventilator sau deschideți toate ferestrele pentru a crea un curent de aer
- Pentru a vă răcori utilizați: prosoape umede, apă rece peste încheieturi și față, evantaie, băi reci pentru picioare, utilizați o sticlă de pulverizare umplută cu apă pentru a vă împropăta fața și corpul (atenție: pericol de alunecare)
- Umpleți pe noapte termofoorul cu apă rece
- Păstrați medicamentele la rece

Băuturile aranjate frumos facilitează persoanelor în vârstă și copiilor care nu au semnul de sete să bea mai mult



Pentru copii și persoanele în vârstă consumarea băuturilor și protecția împotriva căldurii sunt deosebit de importante



MÂNCARE ȘI BĂUTURĂ

Asigurați-vă că beți suficiente lichide (2 până la 3 litri) și nu așteptați până când vă este sete. Dacă aveți un sentiment mai redus de sete, pregătiți-vă câte o băutură pentru fiecare oră, creați-vă un plan de băutură sau folosiți o aplicație pentru băut. Egalați mineralele și apa pierdută prin transpirație cu apă, bulion și supe de legume.

👍 SUNT INDICATE

- Apă de la robinet sau minerală (după gust: adăugați lămâie, fructe de pădure, mere, pepene galben, mentă, melisa, cimbru și salvie) și ceaiuri de fructe sau plante neîndulcite
- Aici găsiți locurile robinetelor gratuite de apă potabilă: www.refill-deutschland.de
- Alimente proaspete, bogate în apă, cum ar fi: salată verde, castraveți, roșii, pepene galben, legume, cartofi, supe reci, paste, orez, cereale integrale și fructe
- Mâncați porții mai mici

👎 NU SUNT INDICATE

- Alcoolul, băuturile puternic îndulcite și reci ca gheața
- Consumarea cantităților mari de băutură ce conțin cofeină
- Alimente grase și greu de digerat, cum ar fi carnea, peștele și leguminoasele (crește căldura corpului)

Salata verde este ușoară și răcoare corpul din interior - o masă ideală când este cald afară



ATENȚIE!

Aveți o boală cronică sau luați regulat medicamente, clarificați cu medicul de familie:

- Dacă este necesară o ajustare a medicamentelor
- Dacă cantitatea zilnică de băutură se abate de la recomandările generale

Căldura poate declanșa o varietate de simptome. Acestea includ dureri de cap, amețeli, greață, creșterea temperaturii corpului și creșterea ritmului cardiac. În aceste cazuri, contactați direct medicul.

Atenție la persoanele care au nevoie de ajutor. Dacă aveți următoarele probleme de sănătate, trebuie să solicitați imediat asistență medicală, sunând la numărul de urgență **112**:

- confuzii bruște
- tulburarea conștiinței
- inconștiență
- convulsii
- Temperatura corpului mai mare de 39 C
- Vomitări puternice, recurente
- șoc cardiovascular

Ce trebuie să faceți până vine ajutorul medical:

- Verificați pulsul și respirația dacă este necesar inițiați compresiile toracice
- Persoanele inconștiente – dacă pulsul și respirația sunt prezente – plasați persoana într-o poziție laterală stabilă
- Faceți umbră
- Persoanele conștiente – propuneți o băutură, eventual răcoriți cu un prosop umed capul, gâtul, brațele și picioarele
- În cazul culorii palide a pielii – verificați dacă persoana răspunde, culcați-l și ridicați picioarele