

TUR

K
A
C
I
S



*Yüksek sıcaklıklara rağmen
“serin” kalmak*

linz.at/hitze

L_nz

ile iş birliği içinde



Genel Bilgiler

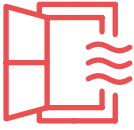
Aşırı sıcakta ne yapmalı?



Serin sabah
veya akşam
saatlerini
(ör. alışveriş için)
değerlendirin.



Spor yapmayın,
bedeni
zorlamayın.



Odaları sabah
erken saatlerde ve
gece havalandırın,
gündüzleri karartın.



Hafif, hava geçiren ve vücudu
örtten kıyafetler giyin (pamuk,
keten veya viskoz özellikle
nefes alabilir kumaşlardır).



Serin veya gölgeli bir yer
bulun – özellikle öğle saatlerinde!



Dışarıda: Güneş kremi, güneş gözlüğü ve baş
koruması kullanın, çünkü aşırı ısınma beyni
özellikle tehlikeye atar.

Risk altındaki kişiler

**Birbirinizle ilgilenin –
özellikle sıcak havalarda**

*Komşularınıza, arkadaşlarınıza ve
yakınlarınıza dikkat edin; özellikle
sıcak hava risk gruplarına dâhil olan
ve yalnız yaşayan kişilerse.*



Bakıma muhtaç ve
kronik hastalığı olan
kişiler

Engelli bireyler



65 yaş üstü
kişiler



Hamileler, em-
ziren kadınlar,
bebekler, küçük
çocuklar



Açık havada
çalışanlar ve spor
yapanlar



Evsiz ve
barınaksız kişiler



Yalnız yaşayan
veya izole edilmiş
kişiler



Yoğun yapılaşmış böl-
gelerde yaşayanlar

Tehlikeler ve hastalıklar

Sıcak ne zaman tehlikeli olur?

Gündüz sıcaklık 30°C'ye ulaşır veya üzerine çıkar, gece ise 20°C'nin altına düşmez ve sıcak hava dalgası birkaç gün sürerse.

Sıcaklık kaynaklı hastalıklar

Sıcak, ölümcül olabilen güneş çarpmasına kadar varabilecek ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Sağlık sorunlarını önlemek için hızlı hareket etmek gerekir. Aşağıdaki belirtiler varsa derhal acil servisi (144) arayın:

- Tekrarlayan, şiddetli kusma
- Ani kafa karışıklığı
- Bilinç bulanıklığı
- Bilinç kaybı
- Çok yüksek vücut ısısı (ağızdan ölçüldüğünde 39°C'nin üzerinde)
- Sara nöbeti (epileptik nöbet)
- Dolaşım şoku
- Şiddetli baş ağrısı
- Kuru, sıcak cilt



İlaçlar ve aşırı sıcak

Sıcak, ilaçların etkisini değiştirebilir.



- Bazı ilaçlar...
 - ... terlemeyi azaltabilir.
 - ... vücut ısını etkileyebilir.
 - ... damarları daraltabilir.
 - ... sıvı kaybına yol açabilir.

Bu nedenle, ilaç planınızda gerekebilecek olası değişiklikleri doktorunuzla görüşün.

- Prospektüsteki saklama talimatlarına dikkat edin. Pek çok ilaç serin ortamda saklanmalıdır.

Serinleme ipuçları



- Islak bezleri bacaklara, kollara, yüze, ensaya koyun.
- Serin, fakat soğuk olmayan, duşlar veya (ayak/el bileği) banyolar yapın.
- Cildi ıslak bir süngerle nemlendirin ya da sprey şişesinden su püskürtün, ardından kurulanmayın – buharlaşan su vücudu serinletir.
- İç mekânda vantilatör kullanın.

Doğru beslenme

Aşırı sıcakta içme önerileri



- Susamadan önce için!
- En iyisi bol maden suyu içmek – günde en az 1,5 ila 3 litre. Musluk suyu önerilmez, çünkü yeterli elektrolit içermez.
- Şekersiz meyve veya bitki çayları ile suyla iyice seyreltilmiş meyve suları da uygundur.
- Özellikle bebekleri ve küçük çocukları sık sık su içmeye teşvik edin.
- Yaşlıları su içmeleri için hatırlatın ve teşvik edin.

Aşırı sıcakta beslenme



- Büyük porsiyonlar yerine, daha sık ama küçük porsiyonlar yiyin.
- Yağ oranı düşük yemekler ve az et tüketin.
- Bol meyve ve sebze, çok sıcak olmayan çorbalar ve salatalar yiyin.
- Su oranı yüksek gıdalar tercih edin.

Acil durumda ilk yardım

Kiři cevap verebiliyor mu?

Ona içmesi için su verin ve serin, gölgeli bir yere götürün.

Kiři şaşkın, cevap veremiyor, bilinçsiz veya kalbi durmuşsa:

HEMEN 144 numaralı acil yardım hattını arayın!



Ambulans 144

İşitme engelliler için acil çağrı: DEC112 uygulaması

Ambulans gelene kadar řu önlemler faydalı olabilir:

- Kiři serinletmek için alın, ense, kollar ve bacaklara serin, nemli bezler koyun.
- Ona kuvvetlice yelpaze ile hava verin.
- Bilinci kapalı ama solunumu varsa: Kiři yan yatış (stabil yan pozisyon) durumuna getirin, böylece nefes yolu açık kalır.
- Kiři nefes almıyorsa ve kalp atışı yoksa: Mümkünse deneyimli ilk yardımcılar tarafından ağızdan ağıza suni teneffüs ve kalp masajı uygulayın.



İçerik:

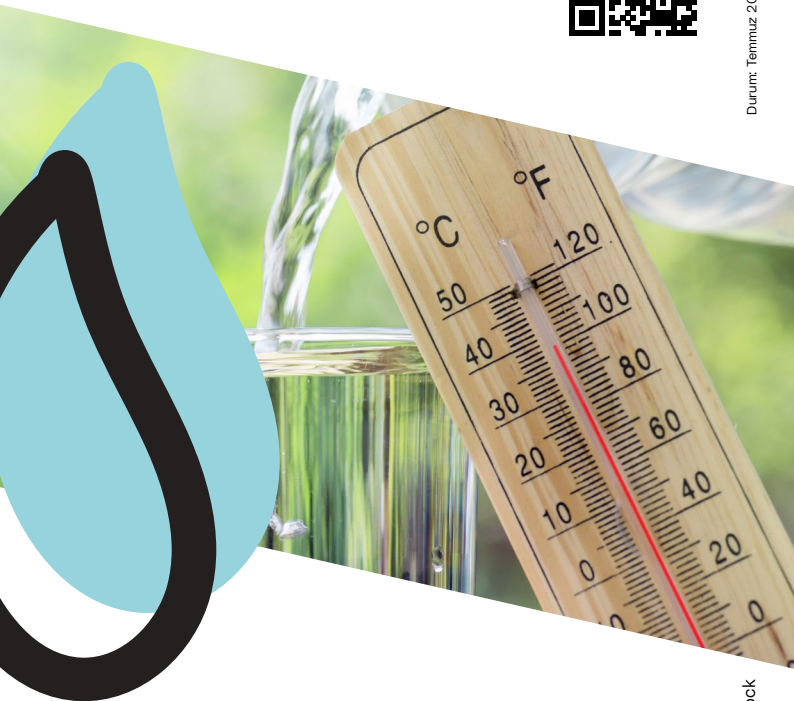
Barmherzige Brüder Österreich
Taborstr. 16, 1020 Wien
www.barmherzige-brueder.at

Yayımcı:

Magistrat Linz
Planung, Technik und Umwelt
Hauptstraße 1-5
4041 Linz
www.linz.at/hitze

Sıcak Hattı: 0800 880 800
Sağlık Hattı: 1450

Sıcak günler için serin yerler – harita ve bilgiler:
www.coolleslinz.at



Bu bilgilendirme broşürü, “Linz için Sıcak Koruma Planı” projesi kapsamında Barmherzigen Brüder iş birliği ile hazırlanmıştır.