



ПОЛЕЗНИ ЛИНКОВЕ

Още съвети за горещите дни:



Така се адаптират регионът и градът на климата:



Лесен език

Учените са открили:
Ще става все по-топло. През лятото може да бъде много горещо. С над 30 градуса.

Слънчевата светлина и топлината са полезни за здравето. И за душата. Хората се чувстват добре. И имат по-добро настроение.

Прекалено много слънце обаче не е полезно за здравето. Както и когато е много горещо за дълго време.

Това важи особено за децата. Както и за възрастните хора. Както и за болни хора.

Когато е много горещо, трябва да се грижите допълнително за себе си.

На следващите страници имаме няколко съвета за Вас.

За да се чувствате добре дори в горещите дни.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

IMPRESSUM

Region Hannover
Fachbereich Umwelt
Höltstraße 17, 30171 Hannover

Fachbereich Gesundheitsmanagement
Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover

Landeshauptstadt Hannover
Fachbereich Umwelt
und Stadtgrün
Arndtstraße 1
30167 Hannover

Текст

Екип по превенция и подпомагане на здравето, Община Хановер

Контакт

Научна област за околната среда, umwelt@region-hannover.de

Научна област за здравен мениджмънт,
gesundheitsförderung@region-hannover.de

Редакция

Община Хановер, Екип 36.22

Дизайн и печат

Община Хановер, Екип Медийно обслужване
отпечатано на 100% рециклирана хартия

Снимки

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 [adobe-Stock.com](https://www.adobeStock.com);

Актуализирано

Юли 2022

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

WWW.HANNOVER.DE

HANNOVER



РЕГИОН ХАНОВЕР ПРИ ИЗМЕНЕНИЕТО НА КЛИМАТА:

ГОЛЕМИ ГОРЕЩИНИ - КАКВО ДА ПРАВЯ?

ПОСЛЕДИЦИ И АДАПТАЦИЯ

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

Region Hannover
KLIMA
PAKET
100% fürs Klima



ОБЩИНА ХАНОВЕР В ИЗМЕНЕНИЕТО НА КЛИМАТА

Топлината е хубава - горещината обаче може да бъде опасна. В Германия, например, хоспитализациите се увеличиха значително през последните години поради големите горещини и много, предимно възрастни хора, починаха като пряк резултат. В региона на ХанOVER също все повече ще трябва да се справяме с последиците от глобалното изменение на климата. Екстремните климатични промени, по-дългите горещи вълни над 30 градуса, както и алергиите, инфекциите и вирусните заболявания ще се увеличат. Към това се добавя излагането на ултравиолетова радиация и приземен озон. Всичко това има различни ефекти върху нашето здраве и благосъстояние.

Тялото ни е много адаптивно. Много високите температури обаче натоварват сърдечно-съдовата система. Особено чувствителни към високите температури са хората с предварителни заболявания, бебетата, малките деца и възрастните хора. Но хората, които извършват тежък физически труд или работят на открито, спортуват интензивно и бременните жени също могат да бъдат пряко засегнати. За да помогнем на Вас и Вашето семейство да преживеете горещите дни, сме събрали няколко практични съвета по-долу.

Баните за крака ефективно регулират телесната температура



ЕЖЕДНЕВНА РУТИНА И ПОВЕДЕНИЕ

- Избягвайте натоварването в горещия период (от 11 до 18 часа), например спортувайте, разходете се и пазарувайте рано сутрин или късно вечер
- Носете свободно и защитно облекло и аксесоари като шапка и слънчеви очила
- Пийте много и нанасяйте слънцезащитни продукти многократно
- Търсете сенчести места (особено за бебета, малки деца и възрастни хора)
- Не оставяйте хора или животни в колата
- Използвайте охраняеми зони за къпане и бавно влизайте във водата
- Пазете топлината навън: дръжте прозорците, завесите и щорите затворени през деня, изключете източниците на топлина (лампи, устройства в режим на готовност)
- Проветряване в ранните сутрешни и късните вечерни и нощни часове. Ако стаите вече са се затоплили, използвайте вентилатор или кръстосана вентилация и създайте течение
- Помощ за охлаждане: влажни кърпи, студена вода по китките и лицето, ветрила, хладни вани за крака, използвайте бутилка със спрей, пълна с вода, за да освежите лицето и тялото си (внимание: опасност от подхлъзване)
- За през нощта напълнете бутилката със студена вода

Добре приготвените напитки улесняват пиенето от хора със слаба жажда, особено от деца и възрастни хора



Редовното пиене и топлинната защита са особено важни за децата и възрастните хора



ХРАНИ И НАПИТКИ

Уверете се, че приемате достатъчно течности (2 до 3 литра) и не чакайте да почувствате жажда. При по-слабо усещане за жажда си пригответе пиене на всеки час, създайте си план за пиене или използвайте приложение за пиене. Изравнете загубените чрез изпотяване минерали и вода с бульон, зеленчукови супи и вода.



ПОДХОДЯЩИ СА

- Чешмяна или минерална вода (добавете според вкуса Ви: лимон, горски плодове, ябълки, пъпеш, мента, маточина, мащерка и градински чай) и неподсладени плодови или билкови чайове
- Тук ще намерите изпът безплатни кранове за питейна вода: www.refill-deutschland.de
- Пресни, богати на вода храни като маруля, краставица, домати, пъпеш, зеленчуци, картофи, студени супи, паста, ориз, пълнозърнести продукти и плодове
- Ядене на по-малки порции



НЕПОДХОДЯЩИ СА

- Алкохол, силно подсладени и ледено студени напитки
- Големи количества кофеинови напитки
- Мазни и трудно смилаеми храни като месо, риба и бобови растения (увеличават телесната топлина)

Зелената салата е лека и охлажда тялото отвътре - идеално ястие, когато навън е топло



ВНИМАНИЕ!

Ако имате хронично заболяване или приемате редовно лекарства, уточнете със семейния лекар:

- Необходима ли е корекция на медикаментите
- Дали дневното Ви количество пиене се отклонява от общите препоръки

Топлината може да предизвика различни симптоми. Те включват главоболие, замаяност, гадене, повишена телесна температура и ускорен пулс. В тези случаи се свържете директно с Вашия лекар.

Внимавайте за хора, нуждаещи се от помощ. Ако имате следните здравословни проблеми, трябва незабавно да потърсите медицинска помощ на тел. за спешни случаи **112**:

- Внезапно объркване
- Замъгляване на съзнанието
- Безсъзнание
- Припадък
- Висока телесна температура над 39 градуса
- Тежко, повтарящо се повръщане
- Циркулаторен шок

Ето какво трябва да направите, докато пристигне медицинска помощ:

- Проверете пулса и дишането, ако е необходимо, започнете сърдечен масаж
- Хората в безсъзнание - при наличие на пулс и дишане - поставете в стабилно странично положение
- Осигурете сянка
- Предложете напитка, евентуално охладете главата, врата, ръцете и краката с влажна кърпа
- При бледа кожа: ако човекът реагира, го поставете в легнало положение с повдигнати нагоре крака