

# Yaz sıcığında sağlıklı



Küresel ısınmanın ilerlemesi ve aşırı sıcaklık stresinin yaşandığı gün sayısının artması toplum için büyük zorluklar yaratıyor.

Sıcaklığın birkaç gün boyunca 30°C'nin üzerine çıktığı ve geceleri 20°C'nin altına düşmediği durumlarda sıcak hava dalgasından bahsediyoruz. İnsan vücudu gündüzleri çok fazla strese maruz kalıyor ve geceleri artık iyileşemiyor. Almanya'daki sağlıklı yetişkinler için, uzun süren sıcak hava dalgalarında bile normal bir yaşam tarzı sürmeleri ve yeterli sıvı ve yiyecek tüketmeleri durumunda genellikle herhangi bir sağlık riski yoktur.

## Özellikle risk altında olanlar:

- bekar yaşlılar ve bakıma muhtaç kişiler
- Hamile kadınlar, bebekler ve küçük çocuklar
- Başkalarının yardımına ihtiyaç duyan hafıza sorunları olan kişiler
- Belirli ilaçları alan kişiler (sakinleştirici, idrar söktürücü ve antihipertansif ilaçlar gibi)
- kronik hastalığı olan kişiler (örneğin nörolojik hastalıklar, kardiyovasküler hastalıklar, metabolik hastalıklar ve bulaşıcı hastalıklar)
- Ateşi olan insanlar
- Isıya uyum bozuklukları olduğu bilinen kişiler
- engelli insanlar
- Açık havada çalışan ve egzersiz yapan insanlar
- Özel durumdaki kişiler (örn. evsizler, bağımlılığı olan kişiler)

## Sıcaklarda önemli ipuçları



### Yeterince iç

- Günde 2-3 litre
- özellikle su, şekersiz çaylar veya meyve suyu spritzerleri



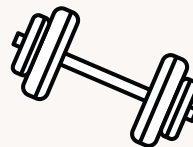
### Sağlıklı yiyeğin

- hafif yemekler içeri almak
- meyveler, sebzeler, Yapraklı salataları tercih edin



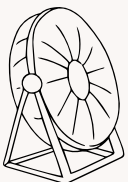
### Isıdan kaçının

- gölgede kal
- En sıcak zamanda (öğleden sonra) dışarı çıkmayın.



### Efordan kaçının

- Sabah/akşam saatlerinde egzersiz yapın utanmış
- yeterince mola ver



### Daireyi serin tutun

- varsa sabahları havalandırın dışarı daha serin içerisi öyle
- doğrudan güneş ışığından kaçın



### Kendinize ve başkalarına iyi bakın

- Sıcak hava uyarılarına dikkat edin ve sıcak hava dalgasına hazırlanın
- Özellikle hassas insan gruplarını koruyun

# Isıdan kaynaklanan sağlık tehlikeleri

Sıcaklığa bağlı sağlık sorunlarını nasıl tanırırsınız? İlk belirtileri sıradan insanlar için yorumlamak her zaman kolay değildir: Etkilenenlerin başı dönüyor, bazılarının baş dönmesi var. Sıcakta tipik şikayetler şunlardır:



## Sıvı eksikliği

Terleme ve yetersiz sıvı alımı vücutta gözle görülür bir sıvı eksikliği yaratır. Bu susuzluk, kuru cilt, yorgunluk, kafa karışıklığı, baş ağrısı ve kas krampları ile karakterizedir.

### **Miktar:**

Bol su içirin ve su içeren yiyecekler yiyin. Vücuda ek mineraller (yeşil sebzeler, meyveler, yumurtalar, kuruyemişler, peynir, süt, sofrata tuzu) sağlayın.

## Isı bitkinliği

Hava sıcak olduğunda normalden daha fazla terleriz. Isı bitkinliğinde bu önemli sıvı kaybı kan basıncında azalmaya yol açar. Aşırı susuzluk, nemli cilt, hızlı nefes alma, mide bulantısı, baş dönmesi ve yorgunluk sıklıkla ortaya çıkar.

### **Miktar:**

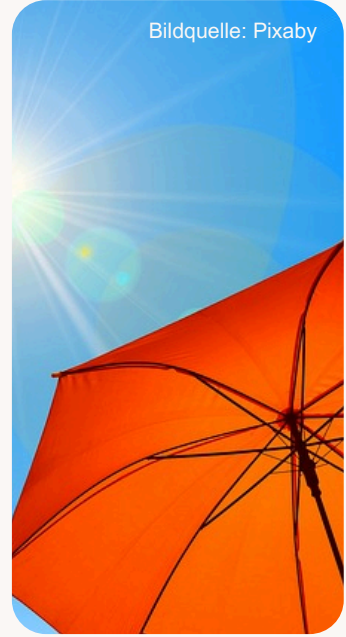
Bol miktarda sıvı içip vücudunuzu serinletin. Durumunuz düzelmezse veya vücut ısınız 38°C'nin üzerine çıkarsa aile doktorunuzla iletişime geçin.

## Güneş çarpması

Güneş çarpması güneş ışığına aşırı maruz kalma sonucu oluşur. Belirtiler arasında baş ağrısı, boyun ağrısı, baş dönmesi ve mide bulantısı yer alır.

### **Miktar:**

Etkilenen kişiyi gölge ve serin bir yere taşıyın, vücudunun üst kısmını yükseltin ve nefesini ve bilincini kontrol edin.



## sıcak çarpması

Çok yüksek sıcaklıklarda insanlar sıcak çarpmasına da maruz kalabilirler. Vücut ısısı 40°C'nin üzerine çıkar, cilt sıcak ve kuru olur ve bilinç bozukluğu meydana gelebilir.

### **Miktar:**

Sıcak çarpması yaşamı tehdit ediyor. Derhal 112 acil numarasını arayın ve vücudunuzu soğutmaya çalışın.

- Kendinize ve çevrenizdekilere iyi bakın -

Gesundheitsamt Limburg-Weilburg, Schiede 43, 65549 Limburg  
06431 296 688, gesundheitsamt@limburg-weilburg.de