



## KORISNI LINKOVI

Još savjeta za vruće dane:



Tako se regija i grad prilagođavaju klimi:



## Jedostavni jezik

Zdranstvenici su saznali:  
vri jeme je sve toplije.  
Mnogo dana u toku ljeta  
može biti vrlo vruće.

Sunčana svjetlost i toplin  
a dobri su za zdravlje i za duš u.  
Ljudi se osjećaju dobro i b udu  
boljeg raspoloženja.

Previše sunca nije dobro za  
zdravlje ili ako je dugo jako  
vruće.

To posebno vrijedi za djecu ili  
za starije iii bolesne osobe.  
Kada je jako vruće, morate s e  
posebno brinuti o sebi.

Na sljedećim stranicama imamo  
nekoliko savjeta za vas da bi se  
i na vrućim danima dobro  
osjećali.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

### IMPRESSUM

Region Hannover  
Fachbereich Umwelt  
Hildesheimer Str. 20, 30169 Hannover

Fachbereich Gesundheitsmanagement  
Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover

Landeshauptstadt Hannover  
Fachbereich Umwelt  
und Stadtgrün  
Arndtstraße 1  
30167 Hannover

#### Text

Team Regionale Gesundheitsnetzwerke, Region Hannover

#### Kontakt

Fachbereich Umwelt / Fachbereich Gesundheitsmanagement:  
hitze@region-hannover.de

#### Redaktion

Team Liegenschaftsmanagement und Klimaanpassung, Region Hannover

#### Gestaltung & Druck

Region Hannover, Team Medien und Gestaltung  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

#### Fotos

Titel: forkART Photography – adobeStock.com; Fußbad: Sealb – adobe  
Stock.com; Kind trinkt: RFBSIP – adobeStock.com; Getränk: fahrwasser  
– adobeStock.com; Sonne: Lulu Berlu – adobeStock.com, Salat: Svitlana  
adobe-Stock.com;

#### Stand

Juli 2025

Gefördert durch:



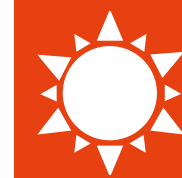
Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

WWW.HANNOVER.DE

HAN  
NOV  
ER



REGIA HANNOVERA U KLIMATSK IM PROMJENAMA. POSLJEDICE I PRILADGODBA

## VELIKA VRUĆINA – ŠTA PODUZETI

LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER

Region Hannover  
**KLIMA  
PAKET**  
100% fürs Klima



## REGIA HANNOVER U KLIMATSKIM PROMJENAMA

Toplina je ljepa – Vrućina može biti opasna. U Njemačkoj je primjerice, posljednjih godina broj bolničkih prijema znatno porastao zbog vrućine, a mnogi, u glavnom stariji ljudi, umrli su kao izravna posljedica. I u regiji Hannovera sve više se suočavamo s posljedicama globalnih klimatskih promjena i njihovim učincima. Ekstremni vremenski uvjet duži toplinski valovi iznad 30 °C, ali i alergije, infekcije i virusna oboljenja bit će sve veći. Tome se dodaje izloženost UV- zračenju i prizemnom ozonu. Sve to višestruko utječe na naše zdravlje i blagostanje.

Naše tijelo je vrlo prilagodljivo. No, vrlo visoke temperature opterećuju kardiovaskularni sustav. Na visoke temperature posebno su osjetljive osobe s prethodnim bolestima, bebe, mala djeca i starije osobe. Ali i ljudi koje rade teške fizičke poslove, rade na otvorenom, intenzivno se bave sportom i trudnice također mogu biti izravno pogođeni. Kako bi se vama i vašoj obitelji lakše prebrodili vruće dane, u nastavku smo satačili nekoliko praktičnih savjeta.



## DNEVNA RUTINA I PONAŠANJA

- Izbjegavajte napore u vrućem razdoblju (od 11 do 18 sati)
- npr. Sport, šetnje i shopping ujutro
- Radite u jutarnjim ili kasnim večernjim satima
- Nosite labavu i zaštitnu odjeću i dodatke kao što su šešir i sunčane naočale
- Pijte puno vode i nekoliko puta nanosite kremu za sunčanje
- Pronađite mjesta u hladu (posebno za bebe, malu djecu i starije osobe)
- Ne ostavljajte ljude ili životinje u automobilu
- Koristite zaštićena kupališta i polako ulazite u vodu
- Držite toplinu vani: držite prozore, zavjese i kapke zatvorene tijekom dana, isključite izvore topline (svjetiljke, uređaji u stanju pripravnosti)
- Provjetravanje u ranim jutarnjim ili kasnim večernjim i noćnim satima. Ako su se prostorije već zagrijale, upotrijebite ventilator između i stvorite propuh
- Pomoć pri rashlađivanju: vlažni ručnici, hladna voda preko ručni zglob i lica, lepeze, hladne kupke za stopala, za osvježanje lica i tijela upotrijebite sprej bočicu napunjenu vodom (oprez: opasnost od klizanja)
- Napunite termofor hladnom vodom preko noći
- Čuvajte lijekove na hladnom mjestu

Dobro pripremljeni napitci olakšavaju piće osobama sa slabom žeđu posebno djeci i starijim

Redovito pijenje i zaštita od topline osobito su važni za djecu i starije osobe



## JELO I PIĆE

Pazite da unosite dovoljno tekućine (2 do 3 litre) i nemojte čekati da osjetite žeđ. Ako se osjećate manje žednim, osigurajte piće svakih sat vremena, napravite plan pijenja ili koristite aplikaciju za piće. Nadoknadite mineralnu vodu i znojenjem izgubljene vode, juhom i juhama od povrća.



### PRIKLADNI SU

- Voda iz slavine ili mineralna voda (po ukusu: dodajte limun, bobičasto voće, jabuke, dinju, paprenu metvicu, matičnjak, majčinu dušicu i kadulju) te nezaslađene voćne ili biljne čajeve
- Ovdje ćete usput pronaći besplatne slavine za pitku vodu: [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)
- Svježja hrana bogata vodom kao što je zelena salata, krastavac, rajčica, dinja, povrće, krumpir, hladne juhe, tjestenina, riža, proizvodi od cjelovitih žitarica i voće
- Jedite manje porcije



### NEPRIKLADNO JE

- Alkohol, jako zaslađena i ledena hladna pića
- Veće količine napitaka s kofeinom
- Masna i teško probavljiva hrana poput mesa, ribe i mahunarki (povećavaju tjelesnu toplinu)

Zelena salata je lagana i hladi tijelo iznutra – idealan obrok kada je vani toplo



## OPREZ!

Ukoliko imate neku kroničnu bolest ili redovito uzimate lijekove, razjasnite kod svog obiteljskog liječnika:

- Je li je potrebna prilagodba lijeka
- Odstupa li vaša dnevna količina pića od općih preporuka

Toplina može izazvati niz simptoma. To uključuje glavobolje, vrtoglavicu, mučninu, povišenu tjelesnu temperaturu i ubrzan rad srca. U tim slučajevima obratite se izravno svom liječniku.

Pazite na ljude kojima je potrebna pomoć. Ako imate sljedeće zdravstvene probleme, trebete odmah zatražiti liječničku pomoć pozivom na broj **hitne pomoći 112**:

- Iznenadna zbunjenost
- Zamagljenost svijesti
- Nesvjesti
- Napadaj
- Visoka temperatura preko 39 °C
- Teško, ponavljajuće povraćanje
- Cirkulacijski šok

To trebate činiti dok ne stigne liječnička pomoć:

- Provjeriti puls i disanje, po potrebi započeti masažu srca
- Onesviještene osobe postaviti u stabilan bočni položaj, pod uvjetom da imaju puls i da dišu
- Osigurajte sjenu
- Prikladne osobe – ponudite piće, eventualno rashladite glavu, vrat, ruke i noge vlažnom krpom
- Ako je koža blijeda - osoba, ako reagira, leći s podignutim nogama

Băile pentru picioare reglează temperatura corpului

