



UŻYTECZNE LINKI

Kolejne porady na gorące dni:



W ten sposób region i miasto dostosowują się do panującego klimatu:



Mówiąc wprost

Naukowcy dokonali odkrycia:
Będzie coraz cieplej.
Latem może być dużo upalnych dni.
Nawet powyżej 30 stopni.

Światło słoneczne i ciepło są
dobre dla zdrowia.
I dla samopoczucia.
Ludzie czują się dobrze.
Mają lepszy nastrój.

Jednak zbyt dużo słońca
szkodzi zdrowiu.
Albo, gdy upał trwa bardzo długo.

Dotyczy to szczególnie dzieci.
Również i ludzi starszych.
Także i chorych.

Jeśli jest bardzo gorąco, wtedy należy na siebie szczególnie uważać.

Na następnych stronach zamieściliśmy dla Państwa kilka porad.

Wszystko po to, aby w upalny dzień dobrze się Państwo czuli. układało.



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 – adobeStock.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

HANNOVER



REGION HANOVERU W TRAKCIE ZMIAN KLIMATYCZNYCH: KONSEKWENCJE I ADAPTACJA

WIELKI UPAŁ - CO ROBIĆ?

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

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



REGION HANOWERU W TRAKCIE ZMIAN KLIMATYCZNYCH

Ciepło jest piękne - upał może być niebezpieczny. Na przykład w Niemczech w ostatnich latach znacznie wzrosła liczba przyjęć do szpitali z powodu silnych upałów, a wiele osób, głównie starszych, zmarło w tego bezpośrednim następstwie. Również w regionie Hanoweru będziemy coraz częściej mieli do czynienia z konsekwencjami globalnych zmian klimatycznych i ich skutkami. Zintensyfikują się ekstremalne warunki pogodowe, dłuższe fale upałów powyżej 30 °C, ale także alergię, infekcje i choroby wirusowe. Do tego dochodzi narażenie na promieniowanie UV i ozon przyziemny. Wszystko to ma różnorodny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Nasze ciała mają dużą zdolność adaptacji. Jednak bardzo wysokie temperatury obciążają układ krążenia. Szczególnie wrażliwe na wysokie temperatury są osoby z istniejącymi już schorzeniami, niemowlęta, małe dzieci i osoby starsze. Bezpośrednio mogą być również dotknięte osoby ciężko pracujące fizycznie lub na świeżym powietrzu, uprawiające intensywne sporty i kobiety w ciąży. Aby pomóc Państwu i Państwu bliskim dobrze przejść przez gorące dni, poniżej zaprezentowaliśmy kilka praktycznych porad.

Kąpiele stóp skutecznie regulują temperaturę ciała



ŻYCIE CODZIENNE I SPOSÓB POSTĘPOWANIA

- Unikać wysiłku w okresie upałów (w godz. 11.00 -18.00), np. zaleca się uprawiać sport, spacerować i robić zakupy w godzinach porannych lub późnym wieczorem
- Pić dużo płynów i nakładać kilkakrotnie na ciało krem z filtrem
- Szukać zacienionych miejsc (zwłaszcza dla niemowląt, małych dzieci i osób starszych)
- Dobrze jest znaleźć zacienione miejsca (zwłaszcza dla niemowląt, małych dzieci i osób starszych)
- Nie zostawiać ludzi lub zwierząt w samochodzie
- Korzystać wyłącznie ze strzeżonych kąpielisk i wchodzić do wody powoli
- Nie wpuszczać gorąca do pomieszczeń: trzymać okna, zasłony i okiennice zamknięte w ciągu dnia, wyłączyć źródła ciepła (lampy, urządzenia w stanie czuwania)
- Wietrzyć we wczesnych godzinach rannych lub późnych wieczornych i nocnych. Jeśli pomieszczenia już się nagrzały, to użyć wentylatora lub instalacji wentylacyjnej i stworzyć przeciąg
- Aby się ochłodzić, używać wilgotnych ściereczek, zimnej wody na nadgarstki i twarz, wentylatorów, chłodnych kąpeli stóp lub butelki z rozpylaczem
- Leki przechowywać w chłodnym miejscu

Umiejętnie sporządzone napoje ułatwiają picie osobom o małym pragnieniu, zwłaszcza dzieciom i seniorom



Regularne picie i ochrona przed upałem są szczególnie ważne dla dzieci i osób starszych



JEDZENIE I PICIE

Prosimy upewnić się, że piją Państwo wystarczającą ilość płynów (2 do 3 litrów) i nie czekać na pojawienie się pragnienia. W przypadku zmniejszonego odczuwania pragnienia, należy spożywać napój co godzinę, stworzyć plan picia lub użyć aplikacji do picia. Straty minerałów i wody spowodowane przez pocenie się należy uzupełniać wodą, rosółem i zupami warzywnymi.



WŁAŚCIWYMI SĄ

- Woda z kranu lub mineralna (do smaku można dodać: cytrynę, jagody, jabłka, melon, miętę pieprzową, melisę, tymianek i szalwię) oraz niesłodzone herbaty owocowe lub ziołowe
- Tutaj znajdują się po drodze darmowe punkty czepalne wody pitnej: www.refill-deutschland.de
- Świeże, bogate w wodę jedzenie, takie jak sałatki liściaste, ogórek, pomidor, melon, warzywa, ziemniaki, zimne zupy, makaron, ryż, produkty pełnoziarniste i owoce
- Należy jeść mniejsze porcje



NIEODPOWIEDNIE SĄ

- Alkohol, mocno słodzone i lodowato zimne napoje
- Duże ilości napojów zawierających kofeinę
- Tłuste i ciężkostrawne pokarmy, takie jak mięso, ryby i rośliny strączkowe (zwiększają ciepłotę ciała)

Sałatka warzywna jest lekka i chłodzi ciało od wewnątrz - idealny posiłek, gdy na zewnątrz jest ciepło



UWAGA

Jeśli cierpią Państwo na przewlekłą chorobę lub regularnie przyjmują leki, to należy dowiedzieć się u swojego lekarza pierwszego kontaktu:

- Czy konieczne jest dostosowanie leków
- Czy stosowana dzienna ilość płynów odbiega od ogólnych zaleceń

Upały mogą powodować różne objawy. Należą do nich bóle i zawroty głowy, nudności, podwyższona temperatura ciała i podwyższony puls. W takich przypadkach należy skontaktować się bezpośrednio z lekarzem.

Prosimy zwracać uwagę na osoby potrzebujące pomocy. W przypadku wystąpienia poniższych zaburzeń zdrowotnych należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc medyczną dzwoniąc pod **numer alarmowy 112**:

- Nagła dezorientacja
- Częściowa utrata świadomości
- Całkowita utrata przytomności
- Napad drgawek
- Wysoka temperatura ciała powyżej 39 °C
- Silne, nawracające wymioty
- Wstrząs krążeniowy

Oto, co należy zrobić do czasu przybycia pomocy medycznej:

- Sprawdzić puls i oddech, w razie potrzeby rozpocząć uciskanie klatki piersiowej
- Ułożyć osoby nieprzytomne - jeśli występuje tętno i oddychanie - w pozycji do odpoczynku
- Zapewnić cień
- Gdy poszkodowany(-a) reaguje - zaoferować picie, w razie potrzeby schłodzić głowę, szyję, ręce i nogi wilgotną tkaniną
- Jeśli kolor skóry jest błydy, wtedy o ile poszkodowany(-a) reaguje, położyć i ułożyć nogi do góry