



ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Дополнительные советы на жаркие дни:



Так Регион Ганновер приспосабливается к изменениям климата:



Простой язык

Учёные установили: климат на земле теплеет. Летом часто может быть очень жарко, с температурой более 30 градусов.

Солнечный свет и теплота хороши для здоровья. И для души. Люди хорошо себя чувствуют. У них хорошее настроение.

Слишком много солнца или продолжительная жара могут быть очень вредны для здоровья.

Особенно для детей. Или пожилых людей. Или больных людей.

Когда очень жарко, необходимо особенно хорошо следить за собой.

На следующих страницах будут несколько советов.

Чтобы и в жаркие дни вы хорошо себя чувствовали.



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

Текст:

Отдел профилактики и поддержки здорового образа жизни

Контакт:

Отдел окружающей среды: umwelt@region-hannover.de Отдел управления здравоохранения: gesundheitsförderung@region-hannover.de

Издательство

Регион Ганновер, отдел 36.22

Дизайн и печать:

Регион Ганновер, отдел медиа-сервис
Распечатано на 100% переработанной бумаге

Фотографии:

Заглавие: forkART Photography – [adobeStock.com](https://www.adobe.com/stock); Ванные для ног: Sealb – [adobe Stock.com](https://www.adobe.com/stock); Ребёнок пьёт: RFB SIP – [adobeStock.com](https://www.adobe.com/stock); Напиток: fahrwasser – [adobeStock.com](https://www.adobe.com/stock); Солнце: Lulu Berlu – [adobeStock.com](https://www.adobe.com/stock), Салат: Svitlana [adobe-Stock.com](https://www.adobe.com/stock);

Статус:

Июль 2022 При поддержке

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

WWW.HANNOVER.DE

HANNOVER



РЕГИОН ГАННОВЕР В ПРОЦЕССЕ КЛИМАТИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ

СИЛЬНАЯ ЖАРА-ЧТО ДЕЛАТЬ?

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

Region Hannover
KLIMA
PAKET
100% fürs Klima



КЛИМАТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В РЕГИОНЕ ГАННОВЕР

Насколько хороша теплая погода, настолько опасна сильная жара. В Германии в течение последних лет резко возросло количество больных по причине сильной жары, которых необходимо было госпитализировать. Много пожилых людей скончалось в результате воздействия на организм экстремальной жары. Мы жители Региона Ганновер будем все чаще иметь дело с последствиями глобальных изменений климата. Случаи последствий воздействия затяжной жары (более 30 градусов), аллергий, вирусных и инфекционных заболеваний будут учащаться, так как будет расти дополнительная нагрузка на организм из-за увеличения солнечного облучения и приближения к земле озонового слоя. Все это имеет огромное влияние на наше самочувствие и благосостояние.

Наш организм умеет хорошо приспосабливаться к условиям окружающей среды, но высокая температура нарушает кровообращение. Особенно страдают люди с хроническими заболеваниями, младенцы, дети и пожилые люди. Это также касается людей, которые занимаются тяжелым физическим трудом под открытым небом, профессиональных спортсменов и беременных женщин. На следующей странице мы предлагаем вам несколько практических советов, которые помогут вам и вашим близким хорошо переносить жару.

Холодные ванны для ног эффективно регулируют температуру тела



ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА И ПОВЕДЕНИЕ

- Избегайте нагрузок в жаркий период дня (11:00-18:00): заниматься спортом, прогуливаться и ходить за покупками лучше ранним утром или поздно вечером
- Носите свободную и солнцезащитную одежду и такие аксессуары, как панамы и солнцезащитные очки
- Пользуйтесь солнцезащитным кремом и пейте много воды
- Пребывайте в тени (особенно это влажно для младенцев, маленьких детей и пожилых людей)
- Не оставляйте в машин людей или животных
- Ходите на охраняемые пляжи. Медленно заходите в воду
- Не пускайте жару в дом: опускайте днём жалюзи и роллады, закрывайте окна и шторы, выключайте такие источники тепла, как лампы и аппаратуру в ожидаемом режиме Standby
- Проветривайте рано утром и поздно вечером/ночью: Если помещения нагреваются, пользуйтесь вентилятором и устраивайте сквозняк
- Мокрые платки, обливание холодной водой лицо и рук, веер, холодные ванны для ног, распылитель воды для освежения лица и тела (осторожно, опасность поскользнуться!) эффективно помогают охлаждению тела
- Наполняйте на ночь грелку холодной водой

Красиво приготовленные напитки повышают желание пить людям с пониженным ощущением жажды, особенно детям и пожилым людям.



Регулярное питье и защита от жары особенно важны для детей и пожилых людей



ЕДА И НАПИТКИ

Следите за достаточным потреблением жидкости (2-3 литра) и не ждите ощущения жажды. Если вы не испытываете чувства жажды, ежечасно готовьте заранее напиток, составляйте план питья или пользуйтесь приложением для питья. Восстанавливайте убыток минералов и жидкости из-за выделения пота водой, бульоном и супами.

ПОДХОДЯТ

- Вода из под крана или минеральная вода (на вкус с лимоном, ягодами, яблоками, дыней, ментолом, лимонной мятой, тмином или шалфеем), травяные и фруктовые чаи без сахара.
- Здесь вы найдете бесплатные источники питьевой воды в общественных местах: www.refill-deutschland.de
- С вежливостью, насыщенные водой продукты, такие как шпинат, огурцы, помидоры, дыня, овощи, картошка, холодные супы, макароны, рис, цельнозерновые продукты и фрукты

НЕ ПОДХОДЯТ

- Алкоголь, сладкие и ледяные напитки
- Большое количество напитков с кофеином
- Жирные и тяжело перевариваемые блюда, такие как мясо, рыба и бобовые (повышает температуру тела)

Зеленый салат – легкая еда, которая охлаждает тело изнутри – идеальное блюдо, когда на улице жарко.



ВНИМАНИЕ

Если у вас есть хронические заболевания или вы регулярно принимаете лекарства, проясните с вашим врачом:

- Необходимость корректировки дозы лекарств
- Ежедневную норму питья

Жара может вызывать разнообразные симптомы, например, головную боль, головокружение, тошноту, повышенную температуру или учащенный пульс. При проявлении таких симптомов, срочно обращайтесь к врачу.

Обращайте внимание на людей, нуждающихся в помощи. Вызывайте скорую помощь по **телефону 112** в последующих случаях нарушения здоровья:

- Неожиданная растерянность
- Помутнения сознания
- Обморок
- Судороги
- Лихорадка (более 39 градусов)
- Сильная и повторяющаяся рвота
- Шок кровообращения

Пока не прибудет скорая помощь, необходимо выполнять следующие действия:

- Проверяйте пульс и дыхание. При необходимости, наложите компрессию грудной клетки
- При бессознательном состоянии при наличии пульса и дыхания, уложить в стабильное боковое положение
- Организовать тень
- В состоянии сознания- предложить попить, охлаждать голову, затылок, руки и ноги мокрым платком
- При сильной бледности и сознательном состоянии уложить и поднять ноги