



FAYDALI BAĞLANTILAR

Sıcak günler için daha fazla tavsiye:



Belediye ve bölgemiz iklime
şu şekilde uyum sağlar:



Kolay dil

Bilim adamları ortaya çıkardı:
Hava gittikçe ısınıyor.
Hava yazın birçok günde çok sıcak
olabilir. 30 dereceyi aşabilir.

Güneş ışığı ve sıcaklık
sağlık için iyidir.
Ve ruhumuz için.
İnsanlar kendilerini iyi hisseder.
Ve moralleri daha iyi olur.

Ama çok fazla güneş
sağlık için iyi olmaz.
Veya hava uzun süre
çok sıcak olursa.

Bu özellikle de çocuklar için böyledir.
Veya yaşlı insanlar için.
Veya hasta insanlar için.

Hava çok sıcak olduğunda insan
kendisine çok dikkat etmelidir.

Sonraki sayfalarda sizin için birkaç
ipucu hazırladık.

Sıcak günlerde de iyi olmanız için.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

IMPRESSUM

Region Hannover
Fachbereich Umwelt
Hildesheimer Str. 20, 30169 Hannover

Landeshauptstadt Hannover
Fachbereich Umwelt
und Stadtgrün
Arndtstraße 1
30167 Hannover

Fachbereich Gesundheitsmanagement
Weinstraße 2 – 3, 30171 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



HANNOVER BÖLGESİ İKLİM DEĞİŞİKLİĞİNDE: SONUÇLARI VE UYUM SAĞLAMA

AŞIRI SICAKLAR - NE YAPMALIYIZ?

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

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



HANNOVER BÖLGESİ İKLİM DEĞİŞİKLİĞİNDE

Sıcaklık güzeldir - Aşırı sıcaklık tehlikeli olabilir. Almanya'da son yıllarda aşırı sıcaklık nedeniyle hastaneye kaldırılan insan sayısı oldukça artmış ve bunun doğru-
dan sonuçlarından dolayı, çoğu yaşlı olmak üzere, çok sayıda insan hayatını kaybetmiştir. Hannover Bölgesi'nde de küresel iklim değişikliğinin sonuçları ve yol açtığı etkiler ile her geçen gün daha da sık meşgul olacağız. Aşırı hava durumları, uzun süreli 30°C üzeri aşırı sıcaklık dalgaları, aynı zamanda alerjiler, enfeksiyonlar ve virüs hastalıkları artacaktır. Maruz kaldığımız UV ışınları ve yere yakın ozonun zararları da buna eklenmektedir. Tüm bunların sağlığımız ve sıhhatimiz üzerinde çok çeşitli etkileri bulunmaktadır.

Vücudumuz uyum sağlamaya çok yatkındır. Ancak çok yüksek sıcaklıklar kalp ve dolaşım sistemimizi olumsuz etkiler. Özellikle önceden hastalıkları olan insanlar, bebekler, küçük çocuklar ve yaşlı insanlar yüksek sıcaklıklara karşı hassastırlar. Ama ağır bedensel işlerde ve dışarıda çalışan insanlar, yoğun spor yapanlar ve hamileler de bundan doğrudan etkilenebilir. Sizin ve yakınlarınızın bu aşırı sıcak günleri rahatça atlatabilmeniz için aşağıda birkaç pratik tavsiye hazırladık.

Ayak banyoları vücut sıcaklığını etkili bir şekilde regüle eder



GÜNLÜK PROGRAM VE DAVRANIŞLAR

- Havanın çok sıcak olduğu saatlerde (11-18) yorucu şeylerden kaçınınız, örn. spor faaliyetlerini, gezmeleri ve alışveriş yapmayı erken sabah ya da geç akşam saatlerine bırakınız
- Bol ve koruyucu giysiler giyiniz ve baş örtüsü ve güneş gözlüğü takınız
- Bol sıvı tüketiniz ve tekrar tekrar güneş kremi sürünüz
- Gölge yerleri tercih ediniz (özellikle de bebekler, küçük çocuklar ve yaşlı insanlar için)
- İnsan ve hayvanları arabada bırakmayınız
- Gözetimli yüzme alanlarını tercih ediniz ve suya yavaşça giriniz
- Aşırı sıcaklığı dışarıda bırakınız: Pencereleri, perdeleri ve kepenkleri gündüz kapalı tutunuz, ısı kaynaklarını (bekleme modundaki lambalar, cihazlar) kapatınız
- Sabahın erken, akşam ve gecenin geç saatlerinde havalandırma yapınız Odalar çok ısınmışsa vantilatör kullanın veya arada bir çapraz havalandırma yapın ve cereyan yaparak hava akımı sağlayınız
- Hararet düşürmeye faydalı: Islak mendiller, bilekler ve yüze soğuk su, yelpaze, serin sulu ayak banyosu, suyla dolu püskürtme şişesini kullanarak yüzünüz ve vücudunuzu serinletebilirsiniz (Dikkat: kayma tehlikesi)
- Gece kullanmak için sıcak su torbasını soğuk suyla doldurunuz
- İlaçları serin yerde muhafaza ediniz

Tatlandırılmış içecekler, susama hissi düşük insanların sıvı tüketmesini kolaylaştırır, özellikle çocuklar ve yaşlılarda



Düzenli olarak sıvı tüketmek ve sıcağın korunmak çocuklar ve yaşlılar için oldukça önemlidir



YEME VE İÇME

Yeterli miktarda sıvı tüketmeye dikkat ediniz. (2 ila 3 litre) ve bunun için susama hissinin gelmesini beklemeyiniz. Susama hissi düşüğe saatlik olarak bir bardak içecek hazır tutunuz, sıvı tüketme planı oluşturunuz veya bunun için bir mobil uygulama kullanınız. Terleme kaynaklı sıvı ve mineral kaybını su içerek, et ve sebze çorbaları tüketerek dengeleyiniz.



UYGUN OLANLAR

- Çeşme veya maden suları (damak zevkine göre: limon, böğürtlen, elma, karpuz, nane, limon otu, kekik ve adaçayı) ve şekersiz meyve çayları veya bitki çayları
- Yoldayken kullanabileceğiniz ücretsiz içme suyu çeşmelerini burada bulabilirsiniz: www.refill-deutschland.de
- Yapraklı salatalar, salatalık, domates, karpuz, sebze, patates, soğuk çorbalar, makarna, piring, tam tahıllı ürünler ve meyve gibi taze ve bol su içeren gıdalar
- Küçük porsiyonlar tüketin



UYGUN OLMAYANLAR

- Alkol, aşırı şekerli ve buz gibi soğuk içecekler
- Yüksek miktarda kafeinli içecekler
- Yağlı ve sindirimi zor yiyecekler; örneğin et, balık ve bakliyat gibi (vücut sıcaklığını artırır)

Yeşil salata hem hafiftir hem de vücudu içten serinletir - sıcak havalarda ideal bir öğündür



DİKKAT

Kronik bir hastalığınız varsa veya düzenli olarak ilaç alıyorsanız doktorunuza bunları danışınız:

- İlaçlarınızın dozunun uyarlanması gerekli mi?
- Günlük sıvı tüketimi miktarınız genel tavsiye edilenden farklı mı?

Aşırı sıcaklar çok çeşitli belirtilere yol açabilir. Diğerlerinin yanı sıra baş ağrıları, baş dönmesi, mide bulantısı, yüksek ateş ve yüksek nabız görülebilir. Bu tür durumlarda doğru-
dan doktorunuzla irtibata geçiniz.

Yardıma ihtiyacı olan insanlara dikkat ediniz. Aşağıda belirtilen sağlık sorunlarının görülmesi halinde derhal acil yardım numarası **112** üzerinden tıbbi yardım çağırınız:

- Aniden oluşan şaşkınlık hali
- Bilinç bulanıklığı
- Bayılma
- Kramp nöbetleri
- 39°C üzerinde yüksek ateş
- Tekrarlanan aşırı kusma
- Dolaşım şoku

Tıbbi yardım gelene kadar yapmanız gerekenler:

- Nabız ve nefesi kontrol ediniz, gerektiğinde kalp masajı uygulayınız
- Bayılmış kişiyi - nabız ve nefes alım mevcutsa - kurtarma pozisyonuna alınız
- Gölge sağlayınız
- Bilinci açık kişiye - içecek bir şey sununuz, gerekirse kafa, ense, kol ve bacakları ıslak bir bez ile serinletin
- Ten rengi solmuşsa - kişiyi, bilinci açıksa yatırın ve bacaklarını yüksek konumda tutunuz