

Распознавание и действия в чрезвычайных ситуациях, связанных с жарой

Жара может быть смертельно опасной. Отнеситесь к предупреждающим знакам серьезно.

Когда тепловая волна опасна?

- Если температура днем поднимается выше 30 °C, а ночью не опускается ниже 20 °C.
- Если жара продлится несколько дней.

При появлении этих симптомов я оказываю первую помощь и звоню в службу спасения:



Сильные головные боли



Сухая, горячая кожа



внезапное амешательство



Температура тела выше 40°C



Повторяющаяся сильная рвота



Потеря сознания



Как вы можете помочь в чрезвычайных ситуациях?

Вы можете сделать многое:

1. Если человек реагирует, я предлагаю ему попить воды.
2. В экстренных случаях из-за жары я звоню в службу спасения.
3. Я отвожу его в прохладное тенистое место.
4. Я охлаждаю тело влажными салфетками на лбу, руках, ногах, шее и подмышками.



Экстренный вызов 112



Дополнительную информацию можно найти по адресу:



Бесплатное приложение Немецкой метеорологической службы (DWD) информирует вас о текущих предупреждениях о жаре.



<https://www.kreis-tuebingen.de/gesundheits-umwelt.de>



<https://gesundheitsamt-dachseiten.landbw.de/tuebingen/hitzeschutz>

Обратитесь в университетский город Тюбинген:

Anna Debler
Gesundheitsförderung – Gemeinsam älter werden
anna.debler@tuebingen.de | 07071 204-1922

Контакт города Тюбинген:

Dr. Christian Throm, Gesundheitsamt Tübingen,
Umweltbezogener Gesundheitsschutz / Hitzeschutz
gesundheitsamt@kreis-tuebingen.de | 07071 207-3376

Контакт Тübinger Hitzeschutzбündnis:

Dr. med. Klaus Wild, Geriater i.R.
klaus.wild@t-online.de | 0170 3098839

Dr. med. Claudia Raichle, Leitende Oberärztin
raichle@tropenklinik.de

Импрессум
© Januar 2026

Издано университетским городом Тюбинген
Sozialplanung und Entwicklung

Vorlage: www.klimawandel-gesundheit.de

Layout und Druck: Reprostelle Hausdruckerei



С жарой не шутят

Как защитить себя и других?



Жара опасна для жизни

Кто особенно пострадал?

Жара влияет на всех, но некоторые группы населения подвергаются особому риску: они хуже адаптируются к жаре и хуже защищаются от нее. Другие больше подвержены воздействию жары из-за своей работы.



Люди, нуждающиеся в уходе, и хронические больные



Люди с ограниченными возможностями



Пожилые и одинокие люди



Беременные женщины, младенцы и маленькие дети



Люди, которые работают на улице и занимаются спортом

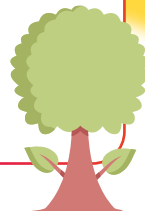


Бездомные люди



Избегайте жары

- Я как можно чаще нахожусь в тени
- Я выхожу, когда прохладнее – утром или вечером.
- Я никого не оставляю в машине.
- Я занимаюсь менее напряженными делами.



Защита своего тела:

- Я принимаю прохладный душ
- Я прикладываю влажные салфетки к шее, суставам или подмышкам
- Я регулярно делаю перерывы, особенно когда работаю на улице.



Защита от ультрафиолетовых лучей

- Я пользуюсь кремом с фактором защиты от солнца не менее 30+.
- Я ношу шляпы - предпочтительно с широкими полями
- Носите длинную, легкую одежду светлых тонов
- Выпечка или глажка - для прохладных дней

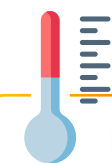


Как защитить себя от сильной жары?

Что делать с лекарствами в жаркую погоду?

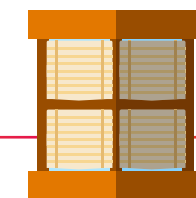
Жара может изменить действие лекарств.

- Я обсуждаю с врачом план приема лекарств.
- Я прочитал инструкцию в листовке на упаковке.



Избегайте жару

- Я проветриваю комнату утром и вечером.
- Я закрываю окна, жалюзи или маркизы и задергиваю шторы.
- Выпечка или глажка - для прохладных дней



В особенно жаркие дни

- Я измеряю температуру в своей квартире и остаюсь в самых холодных комнатах.
- Я стараюсь регулировать свое рабочее время.
- У меня есть охлаждающие подушечки.



Я пью много воды и придерживаюсь здорового питания

- Вода и чай - отличные варианты
- Никакого алкоголя и кофе
- Я ем свежие фрукты и овощи
- Лучше есть маленькими порциями



Мы заботимся друг о друге!

Узнайте, кому нужна помощь. Есть ли у вас пожилые, одинокие соседи или знакомые? Они особенно подвержены риску во время жары.

