

## Aşırı sıcak hava acil durumlarını nasıl anlarız ve nasıl başa çıkarız

! aşırı sıcak ölümcül olabilir.  
Uyarı işaretlerini ciddiye alın.

### Sıcak hava dalgası ne zaman tehlikelidir?

- Sıcaklık gün içinde 30 °C'nin üzerine çıkar ve gece 20 °C'nin altına düşmez.
- Sıcak hava dalgası birkaç gün sürerse.

Bu belirtiler ortaya çıkarsa ilk yardım uygulamam ve acil servisi ararım:



**Şiddetli baş ağrıları**



**Kuru, sıcak cilt**



**ani bas dönmesi**



**Vücut sıcaklığı 40°C'nin üzerinde**



**Tekrarlayan şiddetli kusma**



**Bilinç kaybı**



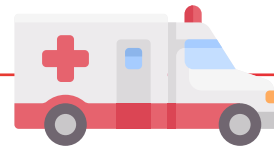
## Acil durumlarda nasıl yardımcı olabilirsiniz?

### Bir çok şey yapabilirsiniz:

1. Eğer kişi tepki verirse, ona içmesi için su ikram edebilirsiniz.
2. Sıcaktan dolayı acil bir durum olursa acil servisi arayabilirsiniz.
3. Kişiyi serin ve gölgeli bir yere götürebilirsiniz.
4. Vücudun alın, kol, bacak, boyun ve koltuk altı bölgelerini nemli bezlerle serinletebilirsiniz



**Acil durum çağrısı 112**



## Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:



Alman Hava Durumu Servisi'nin (DWD) ücretsiz uygulaması sizi güncel ısı uyarıları hakkında bilgilendirir.



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



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

### Tübingen Üniversite Şehri ile iletişime geçin:

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

### Tübingen bölgesi/Tübingen Valiligi ile iletişime geçin:

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

### Kontakt Tübinger Hitzeschutzbündnis:

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

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

Künye  
© Januar 2026

Tübingen Üniversitesi tarafından yayımlanmıştır  
Sozialplanung und Entwicklung

Vorlage: [www.klimawandel-gesundheit.de](http://www.klimawandel-gesundheit.de)

Layout und Druck: Reprostelle Hausdruckerei



**Tübingen**  
Universitätsstadt

Stadt und  
Bürgerschaft

## Aşırı hava sıcaklığı ile şaka olmaz

**Kendimizi ve başkalarını nasıl koruruz?**



[www.tuebingen.de/gesundheitsfoerderung](http://www.tuebingen.de/gesundheitsfoerderung)

# Aşırı sıcak yaşamı tehdit eder

## Özellikle kimler etkileniyor?

Aşırı sıcak herkesi etkiler, ancak bazı nüfus grupları özellikle risk altındadır: sıcağa daha az uyum sağlayabilir veya kendilerini sıcaktan koruyabilirler. Diğerleri ise işleri nedeniyle sıcağa daha fazla maruz kalmaktadır.



Bakıma muhtaç kişiler  
ve kronik hastalar



Engelli insanlar



Yalnız yaşayan  
yaşlılar



Hamile kadınlar, bebekler  
ve küçük çocuklar



Dışarıda çalışan ve spor  
yapan kişiler

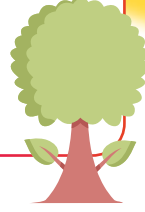


Evsiz  
insanlar



## Sıcaktan kaçının

- Mümkün olduğunca gölgede kalıyorum.
- Hava serin olduğunda dışarı çıkarım - sabah veya akşam
- Kimseyi arabada bırakmam.
- Daha az yorucu şeyler yapıyorum



## Vücudunuzu koruyun

- Serin bir duş alıyorum
- Boynuma, eklemelerime veya koltuk altlarıma nemli bezler koyarım
- Özellikle dışarıda çalışırken düzenli olarak mola veririm



## UV ışınlarına karşı koruyun

- En az 30+ güneş koruma faktörlü güneş kremi kullanıyorum
- Şapka takarım - tercihen geniş kenarlı
- Açık renklerde uzun, havadar giysiler giyin



# Kendimi aşırı sıcaklardan nasıl koruyabilirim?

## Sıcak havalarda ilaçları ne yapmalıyım?

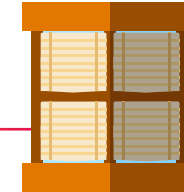
Isı, ilaçların etkisini değiştirebilir.

- Doktorumla ilaç planım hakkında konuşurum.
- Paket broşüründeki talimatları okudum.



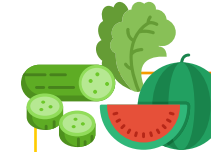
## Isıyı kilitleme

- Odayı sabah ve akşam havalandırıyorum
- Kepenkleri, panjurları veya tenteleri kapatıyorum ve perdeleri çekiyorum
- Fırınlama veya ütüleme serin günler içindir



## Özellikle sıcak günlerde

- Evimdeki sıcaklığı ölçüyorum ve en soğuk odalarda kalıyorum.
- Çalışma saatlerimi ayarlamaya çalışıyorum.
- Soğutma pedleri aldım.



## Çok su içerim ve sağlıklı beslenirim

- Su ve çaylar harikadır
- Alkol ve kahve yok
- Taze meyve ve sebze yerim
- Küçük porsiyonlarda yemek daha iyi



## Birbirimize göz kulak olunuz!

Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu görün. Yaşlı, bekar komşularınız veya tanıdıklarınız var mı? Sıcak hava dalgaları sırasında özellikle risk altındadırlar.

