

Özellikle kimler risk altındadır?

Aşağıda sıralanan gruplarda susuzluk hissi azalabilir veya sıvı ihtiyacı artabilir:

- Bebekler ve 4 yaşına kadar olan çocuklar
- 65 yaş üstü yetişkinler
- Bakıma muhtaç kişiler
- Aşırı kilolu kişiler
- Ağır fiziksel işlerde çalışanlar
- Kronik hastalığı olanlar
- Ateşli hastalığı olanlar
- Uyuşturucu ve alkol kullananlar
- Demansı olanlar
- Bazı ilaçları kullananlar (Örneğin: Antidepresanlar, Uyku hapları, Bazı psikotrop ilaçlar, Anti-Parkinson ilaçları, Sakinleştiriciler)

Sıcağa Bağlı Semptomlar – yanınızdaki kişiyi iyi gözlemleyin:

Davranışları dikkat çekiyor mu?

Kafası karışık mı görünüyor?

Yüz rengi nedir?

Baş ağrısı veya başka bir semptomdan şikayetçi mi?



www.lgl.bayern.de

Yayıncı: Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen

Web Sitesi: www.lgl.bayern.de

E-posta: poststelle@lgl.bayern.de

Telefon: 09131 6808-0

Faks: 09131 6808-2102

Fotoğraf: Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)

Kapak: fotolia.com © grafxart,
dış sol: istockphoto.com © SelectStock,
iç sol: panthermedia.net © shalamov,,
iç sağ: panthermedia.net © shellexx

Tarih: Eylül 2024

© LGL. Tüm hakları saklıdır
% 100 geri dönüştürülmüş kağıttan yapılmış kağıda basılmıştır

Bu yayın Bavaria Eyaleti Hükümeti'nin halkla ilişkiler çalışmaları çerçevesinde ücretsiz olarak yayınlanmaktadır. Seçimlerden önceki beş ay içerisinde ne partiler ne de seçim adayları veya seçim yardımcısı kampanyası amacıyla kullanamaz. Bu eyalet, federal, yerel ve Avrupa seçimleri için geçerlidir. Bu süre zarfında, özellikle seçim etkinliklerine, partilerin bilgi stantlarına dağıtılması ve siyasi parti bilgilerinin veya reklam materyallerinin yerleştirilmesi, basılması ve yapılandırılması uygunsuzdur. Aynı şekilde seçim reklamcılığı amacıyla üçüncü taraflara aktarılması da yasaktır. Yaklaşan bir seçime ilişkin bir zaman çizelgesi olmasa bile, broşür, eyalet hükümetinin bireysel siyasi grupların lehine taraf tutması olarak anlaşılabilir şekilde kullanılamaz. Tarafların bu broşürü kendi üyelerini bilgilendirmek için kullanmalarına izin verilmektedir. Bu yayın telif hakkıyla korunmaktadır, ancak – kısmen de olsa – gazetecilik amacıyla kullanımı özellikle memnuniyetle karşılanmaktadır. Lütfen, mümkünse, içeriğin dijital veriler ve çoğaltma haklarının edinilmesi konusunda size yardımcı olacak yayıncıyla iletişime geçiniz. Tüm hakları saklıdır. Bu broşür ücretsiz olarak verilmektedir ve herhangi bir ücret karşılığında dağıtılmasına izin verilmez. Bu broşür büyük bir özenle hazırlanmıştır. Yine de doğruluğu ve bütünlüğü için garanti verilemez. Üçüncü taraf internet tekliflerinin içeriğinden biz sorumlu değiliz.



BAYERN | DIREKT, Bavaria Eyaleti Hükümetine doğrudan bağlantıdır. 089 122220 numaralı telefondan veya direkt@bayern.de adresine e-posta göndererek bilgi materyalleri ve broşürler, güncel konular ve internet kaynakları hakkında, ayrıca Bavaria Eyaleti Hükümeti'ndeki yetkililere, yetkili makamlara ve irtibat kişilerine ilişkin bilgi edinebilirsiniz.



Yaz, Güneş, Isı:
Sıcak havalarda
sağlığınıza
böyle koruyun



Aşırı sıcakta ortaya çıkabilecek semptomlar

- Çok kızarıklık, sıcak yüz
 - Baş ağrısı, yorgunluk veya halsizlik hissi
 - Mide bulantısı, karın krampları ve kas krampları
 - Alışılmıştan dışında huzursuzluk ve kafa karışıklığı
 - Kuru cilt ve kuru mukoza zarları
 - Yüksek vücut ısısı (37,5°C'den yüksek)
- Dikkat:** Genellikle enfeksiyona bağlı ateş ile karıştırılır!

Sıcak hava şikayetlerine karşı alınabilecek acil önlemler

- Soğutma, örneğin alına, boyuna soğuk bir bezle sargı yapmak
- Yeterli sıvı tüketimi!
- Gölge veya serin bir yer bulmak
- Eğer düzelmezse: Doktorunuza danışın!

Siz veya başka biri dolaşım problemleri, örneğin; baş ağrısı veya kusma gibi olağandışı sağlık sorunları yaşıyorsanız, bir doktora başvurun.



Şuna dikkat etmelisiniz!

Kendinizi ve çevrenizdeki insanları izleyin!

- **Yeterince ve düzenli olarak sıvı tüketin!**
Yeterli sıvı ve elektrolit alımına dikkat edin. Özellikle çok sıcak havalarda, her gün normalden en az 1-2 litre daha fazla sıvı içmelisiniz (örn. meyve suyu veya maden suyu). Çok soğuk içecekler, alkol, kahve veya siyah çaydan kaçın.
- **İlaç alımınızı takip edin**
Sağlık sorunlarınız varsa, önlem olarak aile hekiminizle görüşün.
- **Hafif giysiler giyin**
Havadar, hafif kıyafetler giymeye dikkat edin ve her zaman şapka takın.
- **Yeterince uyumaya dikkat edin**
Mümkünse öğlen dinlenin ve havadar çarşafalarda uyuyun.
- **Evinizi serin tutun**
Sadece dışarısı içeriden daha soğuk olduğunda havalandırın.
- **Sıcaktan kaçının**
Doğrudan güneşe çıkmayın ve açık havada fiziksel aktiviteyi sabahın erken saatlerine veya akşam geç saatlere kadar erteleyin.
- **Yeterli güneş koruması kullanmaya dikkat edin**
Yüksek güneş koruma faktörüne sahip güneş kremleri kullan ve özellikle yüzmeden önce kullanın – uygun kıyafetler, örn. bir tişört. Bu özellikle çocuklar için geçerlidir!
- **Kozmetik kullanmayın**
Kozmetik ve parfümler yüksek sıcaklıkta pigmentasyon bozukluklarına neden olabilir.
- **Kolay sindirilebilir yiyecekleri seçin**
Olgun meyveler ve iyi tolere edilen sebzeler gibi hafif yiyecekler yiye.

Önemli: Yeterince sıvı tüketin!

Bir sıvı tüketim planı, içme miktarını takip etmenize yardımcı olabilir.

Genel olarak, yeterli sıvı alımına dikkat edin. Bakıma muhtaç ve yaşlı insanlar genellikle susuzluk hissetmezler, çocuklar su içmeyi unuturlar.



Önerilen sıvı alımı miktarına uymayı kolaylaştırmak için ipuçları:

- İçeceği yakınlarınızla birlikte için.
- Her öğününüzde bir içecek hazır edin.
- Günlük içecek miktarını gözle görülür şekilde ayarlayın.

Fakat dikkat edin!

Çok fazla sıvı da fiziksel rahatsızlıklara neden olabilir. Kronik hastalık durumunda, lütfen doktorunuzla sizin için uygun olan sıvı alımı miktarı hakkında konuşun!