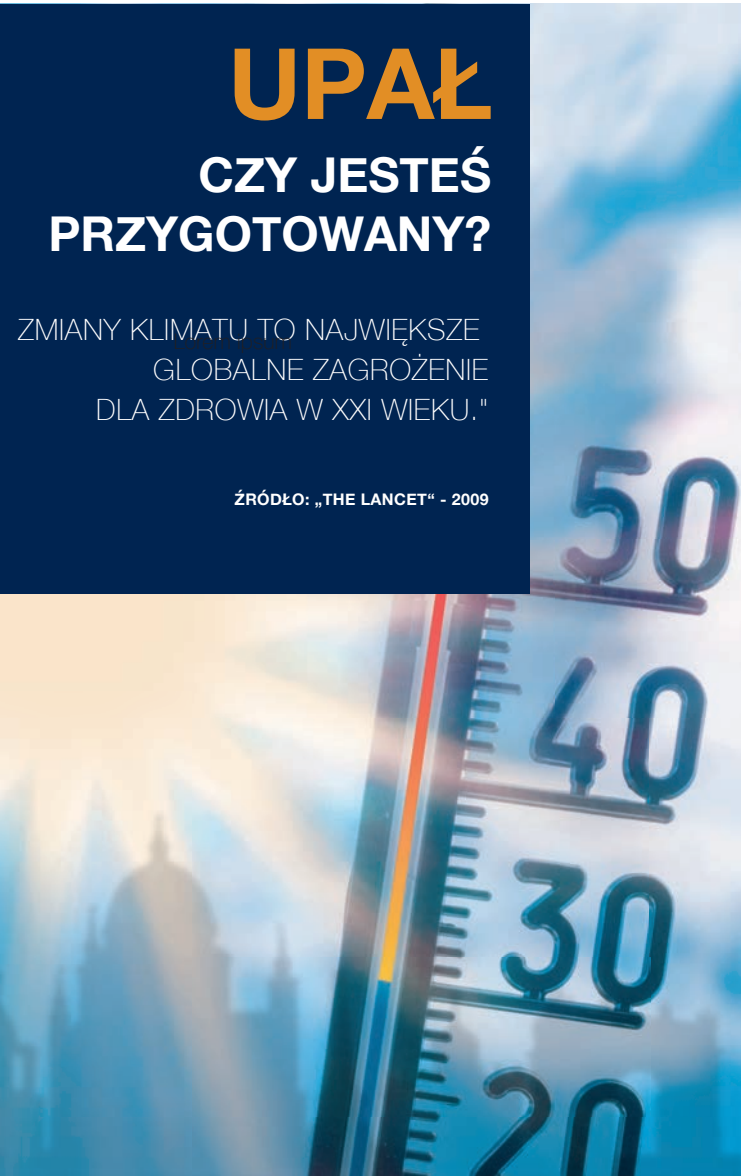




# UPAŁ CZY JESTEŚ PRZYGOTOWANY?

ZMIANY KLIMATU TO NAJWIĘKSZE  
GLOBALNE ZAGROŻENIE  
DLA ZDROWIA W XXI WIEKU."

ŹRÓDŁO: „THE LANCET“ - 2009



## UPAŁ I ZDROWIE

W Niemczech coraz więcej ludzi cierpi z powodu coraz dłuższych fal upałów w miesiącach letnich będących wynikiem zmian klimatycznych.

Gorące dni i tropikalnie ciepłe noce są dużym obciążeniem dla organizmu i zagrożeniem dla zdrowia. Dotyczy to zwłaszcza osób starszych i tych w złym stanie zdrowia.

Upał często nie jest nawet postrzegany jako potencjalne zagrożenie. Jednakże wraz z wiekiem własne mechanizmy chłodzenia organizmu są opóźnione i słabną.

Zmniejszające się uczucie pragnienia nie reguluje już w sposób niezawodny odpowiedniej podaży wody i składników mineralnych, które organizm traci w wyniku pocenia się.

Dowiedz się więcej o upale i zagrożeniach dla zdrowia. Możesz chronić siebie i innych za pomocą prostych środków, które można szybko wdrożyć.

## JAK MOŻESZ BYĆ AKTYWNY W GORĄCE DNI



Przestrzegaj ostrzeżeń  
DWD o upałach



zamykaj okna/zastony w ciągu dnia,  
wietrz tylko w nocy i rano



stosuj kremy  
przeciwśłoneczne



Schładzaj skórę wodą i  
mokrymi okładami



pij wystarczająco dużo wody,  
jedz lekkie posiłki



noś lekką, przewiewną odzież,  
okulary przeciwśłoneczne i kapelusz



ogranicz wysiłek fizyczny do  
chłodniejszych godzin



przebywaj w  
chłodnych pokojach



Chroń leki przed  
wysoką temperaturą



zawczasu dostosuj plan leczenia z  
lekarzem prowadzącym



zwiększ świadomość wśród  
rodziny i przyjaciół

## OFERTY MIASTA POCZDAM

Na stronie internetowej [www.potsdam.de/hitze](http://www.potsdam.de/hitze) znajdziesz bezpłatne informacje, materiały i oferty do zapoznania się i pobrania, takie jak:



### Etykieta ciepła

Porady i podpowiedzi,  
które uprzyjemnią codzienność latem



### Mapka chłodnych miejsc

Oznaczenie miejsc gdzie można się  
schłodzić/zregenerować



### Telefon pomocy przy upałach

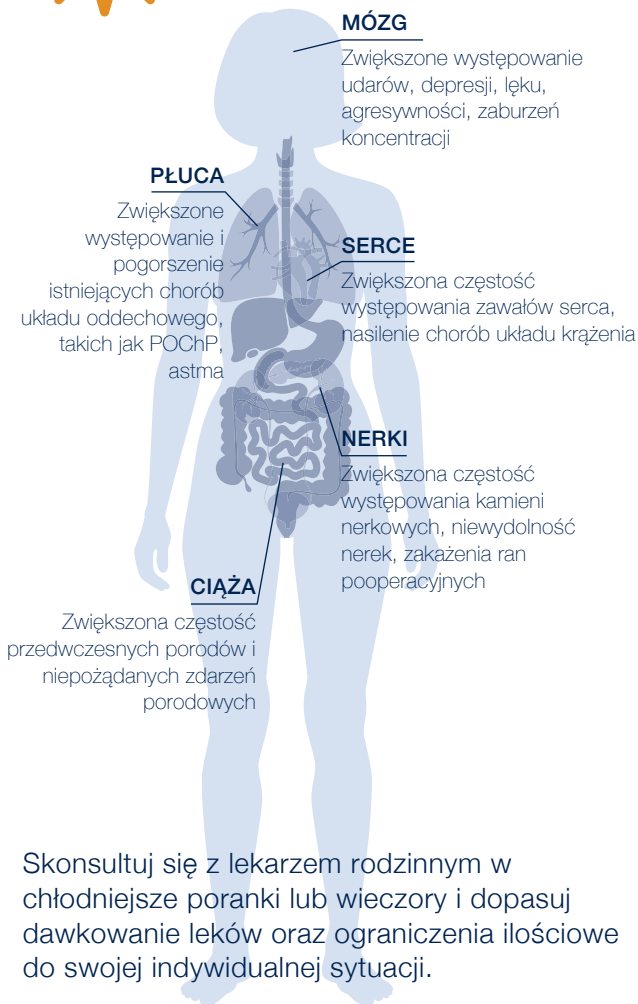
Pomocne rady w upalne dni



[potsdam.de/hitze](http://potsdam.de/hitze)



## SKUTKI ZDROWOTNE MAJĄCE ZWIĄZEK Z CIEPŁEM



Skonsultuj się z lekarzem rodzinnym w chłodniejsze poranki lub wieczory i dopasuj dawkowanie leków oraz ograniczenia ilościowe do swojej indywidualnej sytuacji.

## DALSZE INFORMACJE

### **Niemiecka Służba Meteorologiczna**

Aktualne ostrzeżenie przed upałami, rejestracja do newslettera  
<https://www.dwd.de>

### **Federalne Ministerstwo Zdrowia**

Upał: Zagrożenia i środki ochrony  
<https://www.gesund.bund.de>

### **Robert-Koch-Institut**

Zmiany klimatyczne i zdrowie  
<https://www.rki.de>

### **Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej**

Zdrowie i wiek  
<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de>

Klimat i zdrowie

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de>

### **Federalna Agencja Środowiska**

Zagrożenia dla zdrowia spowodowane upałami  
<https://www.umweltbundesamt.de>

Finansowane przez:

WYDAWCA

Landeshauptstadt Potsdam

Der Oberbürgermeister

Öffentlicher Gesundheitsdienst

Friedrich-Ebert-Straße 79/81

14469 Potsdam



LAND  
BRANDENBURG

Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Integration  
und Verbraucherschutz