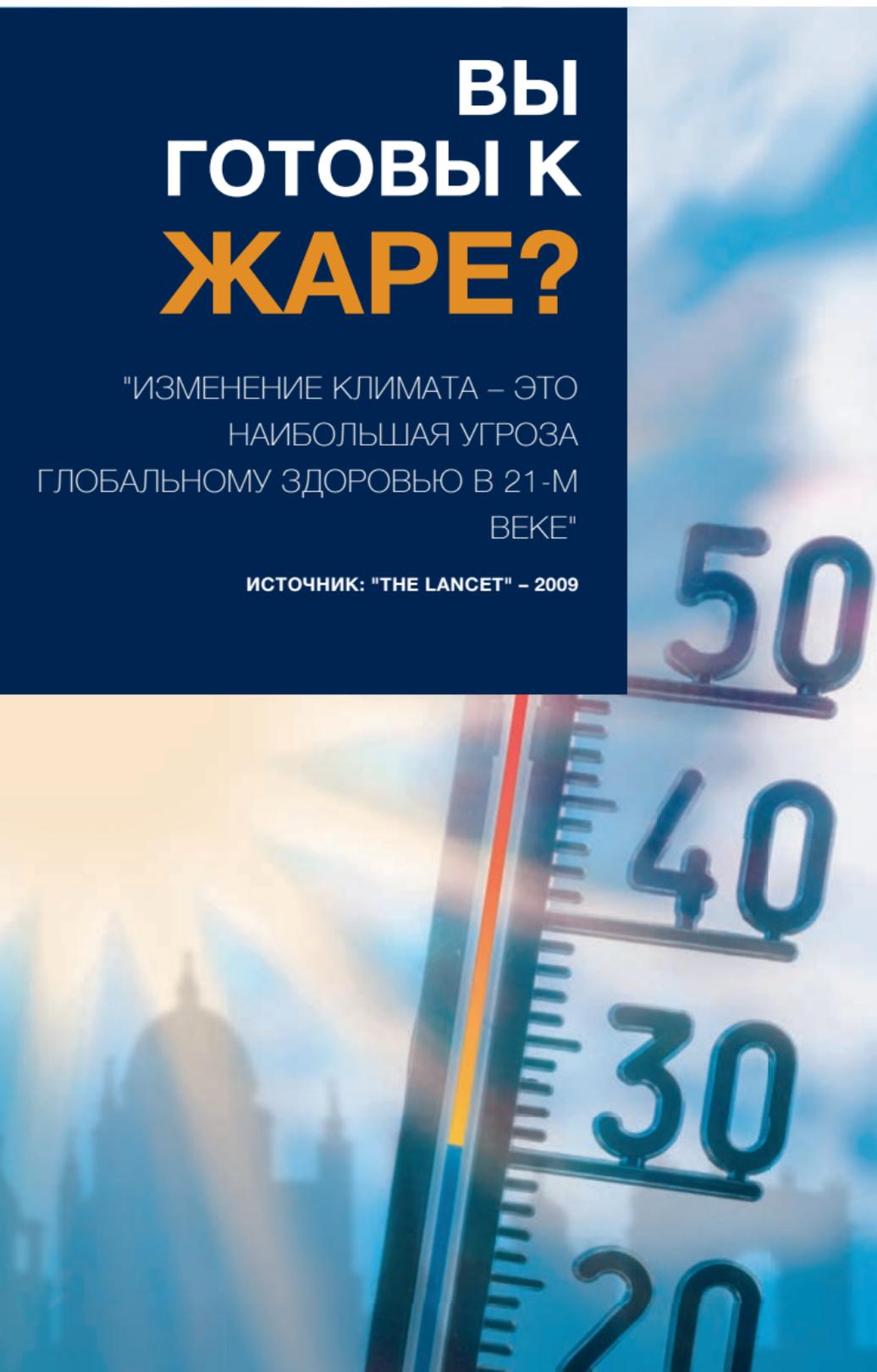




# ВЫ ГОТОВЫ К ЖАРЕ?

"ИЗМЕНЕНИЕ КЛИМАТА – ЭТО  
НАИБОЛЬШАЯ УГРОЗА  
ГЛОБАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ В 21-М  
ВЕКЕ"

ИСТОЧНИК: "THE LANCET" – 2009



## **ЖАРА И ЗДОРОВЬЕ**

В Германии все больше людей страдает от все более продолжительных жарких периодов в летние месяцы, которые являются результатом изменения климата.

Жаркие дни и тропические теплые ночи сильно перегружают организм и представляют опасность для здоровья, особенно у пожилых людей и людей, которые уже страдают определенными болезнями.

Жара часто совсем не воспринимается как опасность. Однако с возрастом собственные механизмы охлаждения организма замедляются и становятся слабее.

Сниженное чувства жажды перестает надежно регулировать достаточное поступление воды и минералов, которые организм теряет с потом.

Узнайте больше о жаре и связанных с ней рисках для вашего здоровья. Вы можете защитить себя и других, принимая даже самые простые и быстро реализуемые меры.

## ЧТО ВЫ САМИ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В ЖАРКИЕ ДНИ?



Соблюдать предупреждения о жаре  
Немецкой метеорологической службы



В дневное время закрывать окна/шторы,  
проветривать только ночью и утром



Пользоваться солнцезащитным  
кремом



Охлаждать кожу водой и  
влажными тканями



Пить достаточное количество  
жидкости, принимать легкую пищу



Носить легкую дышащую светлую  
одежду, солнцезащитные очки,  
головной убор



Перенести физические нагрузки на  
более прохладные часы



Находиться в прохладных  
помещениях



Защитить медикаменты от  
воздействия жары



Своевременно скорректировать график  
приема лекарств у лечащего врача



Проинструктировать  
родственников и друзей

# ПРЕДЛОЖЕНИЯ СТОЛИЦЫ ЗЕМЛИ ПОТСДАМА

На сайте [ww.potsdam.de/hitze](http://ww.potsdam.de/hitze) можно прочитать и загрузить бесплатную информацию, материалы и предложения, например:



## Правила при жаре

Советы и указания, чтобы сделать вашу повседневную жизнь летом приятнее



## Карта прохладных мест

Обозначение мест для охлаждения/восстановления сил



## Телефон по вопросам жары

Консультации в жаркое время



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



# ВЫЗВАННЫЕ ЖАРой ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Проконсультируйтесь со своим семейным врачом в более прохладные утренние или вечерние часы, а также адаптируйте дозировку лекарств и ограничения принимаемых жидкостей под свою индивидуальную ситуацию.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Немецкая метеорологическая служба**

Оперативные предупреждения о жаре, подписка на рассылку  
<https://www.dwd.de>

### **Федеральное министерство здравоохранения**

Жара: риски и меры защиты  
<https://www.gesund.bund.de>

### **Институт Роберта Коха**

Изменение климата и здоровье  
<https://www.rki.de>

### **Федеральный центр санитарного просвещения**

Здоровье и возраст  
<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de>

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

### **Федеральное ведомство по охране окружающей среды**

Опасности для здоровья от жары  
<https://www.umweltbundesamt.de>

При поддержке:

ИЗДАТЕЛЬ  
Landeshauptstadt Potsdam  
Der Oberbürgermeister  
Öffentlicher Gesundheitsdienst  
Friedrich-Ebert-Straße 79/81  
14469 Potsdam

  
LAND  
BRANDENBURG  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Integration  
und Verbraucherschutz