



YAZ İÇİN DAVRANIŞ İPUÇLARI

Sağlığınıza koruyun

Sıcaklık, herkesin sağlığı ve performansı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir.

Bazı insanlar sıcaktan dolayı özellikle risk altındadır; örneğin yaşlılar ve yalnız yaşayanlar, bakıma ve yardıma muhtaç kişiler, fiziksel ve zihinsel hastalıkları olan kişiler, akut enfeksiyon ve ateşi olan kişiler, bazı ilaçları kullanan kişiler, evsizler, bağımlılar, hamile kadınlar, bebekler ve küçük çocuklar ve açık havada çalışan veya spor yapan kişiler.

Sıcaklıktan korunmaya ek olarak, aşırı UV radyasyonu ve ozon maruziyetinden korunma da sağlık sorunlarını önlemek için önemlidir.

Olağandışı sağlık sorunları yaşarsanız doktorunuza başvurun.

Aşağıdaki ipuçlarıyla sağlığınıza koruyabilirsiniz! Bilginizi, kendilerini koruyamayan başkalarına yardım etmek için kullanın.

İlaçlar ve uyuşturucular

- Sıcaklık, ilaçların raf ömrünü ve etkinliğini etkileyebilir. İlaçlarınızı saklama ve/veya alma şeklinizi ayarlamanız gerekip gerekmediğini öğrenmek için doktorunuza ve/veya eczacınıza danışın.
- UV radyasyonu, bazı ilaçlar ve kozmetiklerle birlikte cilt reaksiyonlarına neden olabilir. İlaçlarınızın veya kozmetik ürünlerinizin kullanımını ayarlamanız gerekiyorsa doktorunuza ve/veya eczacınıza danışın.

Yeme ve İçme

- Yeterince soğuk, ancak buz gibi olmayan içecekler için. Genel bir kural olarak, günde en az iki litre, tercihen maden suyu için.
- Önceden var olan bir rahatsızlığınız varsa (örn. kalp veya böbrek yetmezliği), içmeniz gereken miktarı doktorunuzla görüşün.
- Alkol, kahve ve yüksek şekerli içeceklerden kaçının.
- Gün boyunca küçük porsiyonlarda salata, meyve ve sebze gibi hafif, taze yiyecekler yiyin. Terle dışarı attığınız mineralleri dengelemek de önemlidir. Hafif tuzlu yiyecekler burada yardımcı olur.

İç Mekan

- Pencerelerinizi gün boyunca kapalı tutun ve en iyisi sıcaklık düştüğünde, örneğin sabah erken saatlerde, akşam geç saatlerde veya geceleri havalandırın.
- Tahammül edebiliyorsanız veya rahat buluyorsanız vantilatör ve klima kullanın.



- Doğrudan güneş ışığından kaçınmak için evinizi gölgelendirin. Panjurlar ve tenteler (dışarıda) burada perdelerden (içeride) daha uygundur, çünkü güneş ışınları pencerenin dışında zaten hafifletilmiş olur.
- Elektrikli aletler ısı kaynağı olabilir. Kullanmanız gerekmediğinde bunları kapatın.
- Örneğin soğuk bir duş, ayak banyoları veya soğuk kompresler ile kendinizi serinletin.
- Yüksek sıcaklıklarda, gün ortasında veya gece dinlenmek için hafif yatak takımları, örneğin hafif pamuklu çarşaflar kullanın.

Dışarıda

- Günün en sıcak saatlerinde (öğlen ve öğleden sonra) dışarı çıkmaktan ve yorucu fiziksel aktiviteler yapmaktan kaçının. Bu, özellikle güneşli günlerde sizi yüksek ozon seviyelerinden de koruyacaktır.
- Mümkünse, aktivitelerinizi (yürüyüş, alışveriş vb.) sıcaklığın biraz düştüğü sabah ve akşam saatlerine erteleyin.
- Yürüyüşe çıkarsanız gölgede kalın ve yakıcı güneşten kaçının.
- Çocukları, yaşlıları, bakıma veya ilgiye muhtaç kişileri veya evcil hayvanları asla park halindeki bir arabada bırakmayın. Aracın iç sıcaklığı aşırı derecede hızlı ısınabileceğinden hayati tehlike söz konusudur!

Cildinizi koruyun

- Dışarıdayken, cildinizi UV radyasyonundan korumak için bol, açık renkli giysiler giyin ve başınızı örtün.
- Gözlerinizi UV radyasyonundan korumak için açık havada güneş gözlüğü takın. Mutlak UV koruması (UV 400) ve yeterli yan koruma için üreticinin talimatlarına bakın.
- Güneş kremi güneşe çıkmadan yarım saat önce vücudun açıkta kalan tüm bölgelerine bolca sürün ve korumayı düzenli olarak yenileyin.
- Bebekler kızgın güneş altında bırakılmamalıdır. Onlara gölgeli bir yer bulun ve güneş için uygun şekilde giydirin. Hassas bebek cildi nedeniyle yaşamın ilk yılında güneş kremi kullanımından mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.
- Bebekler dışarıdayken hafif giysiler ve hava geçiren bir baş örtüsü giymeli, ayrıca düzenli ve bol miktarda güneş kremi sürmelidir.