

Yetişkinlerde ve Çocuklarda

Güneş veya sıcak etkisi



Sıcak hava dalgaları, tüm toplum için zorluk oluşturur; ancak özellikle yaşlılar, çocuklar ve hasta kişiler için risk daha yüksektir. Yüksek sıcaklıklar, doğrudan güneş ışığı ve yüksek nem oranı, sağlığı ciddi şekilde olumsuz etkileyebilir. Basit önlemler, aşırı sıcak stresini önlemeye ve şikâyetler ortaya çıktığında doğru şekilde müdahale etmeye yardımcı olur.

Güneşin veya aşırı sıcaklığın olumsuz etkilerinden nasıl korunabilirsiniz?

- İşlerinizi mümkünse sabah erken veya akşam saatlerinde yapınız.
- Özellikle öğle saatlerinde doğrudan güneş ışığına maruz kalmaktan kaçınınız.
- Sebze, meyve ve az yağlı süt ürünleri gibi kolay sindirilebilen yiyecekler tüketin.
- Yeterli miktarda sıvı alın; özellikle su, şekersiz çaylar veya çok sulandırılmış meyve suları tercih edin.
 - Yetişkinler: günde 2,5-3 litre
 - Çocuklar: günde kilogram başına 50-80 ml
- Alkollü, kafeinli ve şekerli içeceklerden kaçınınız.
- Aşırı terleme durumunda, kaybedilen mineralleri yerine koymak için elektrolit içeren içecekler tüketebilirsiniz.
- Uygun güneş korumasına dikkat edin: baş örtüsü/şapka, güneş gözlüğü ve güneş kremi kullanın
- Güneş kremi seçerken yeterli güneş koruma faktörüne (LSF) sahip olmasına dikkat edin (cildiniz ne kadar açık ve hassassa, koruma faktörü o kadar yüksek olmalıdır). Ayrıca UV-A ile UV-B koruması için bir onay işareti bulunmasına özen göstermelisiniz
- Çocuklarda cildin doğal UV koruması henüz tam gelişmemiştir. Bu nedenle en az LSF 30, tercihen 50 olan güneş koruyucular kullanılmalıdır.
- Aşırı fiziksel zorlanmadan kaçınınız.
- Spor faaliyetlerini kendi fiziksel durumunuza ve iyi hissetme düzeyinize göre ayarlayın (antrenmansız kişiler ağır spor aktivitelerinden kaçınmalı) ve günün daha serin saatlerini tercih edin.
- Açık renkli ve hava geçiren kıyafetler giyin.
- İlaç kullanıyorsanız, tedavinizi yürüten doktorunuza danışmanız önerilir (özellikle tansiyon düşürücü ilaçlar alıyorsanız)

Sıcak hava danışma hattı

Sıcak Hattına **0800 880 800** numarasından ücretsiz olarak ulaşabilirsiniz. Bu hat üzerinden, sıcak havalarla doğru şekilde nasıl başa çıkabileceğiniz ve sıcaklığın neden olabileceği sağlık sorunlarınızın nasıl önlenebileceği konusunda size kişisel danışmanlık hizmeti verilmektedir.

Aile hekiminizin muayenehanesi kapalı mı?

Genelde bir sonraki muayene gününde aramanız yeterli olacaktır.

Emin değil misiniz? O zaman telefonla sağlık danışma hattı 1450'yi arayın.

Daha fazla bilgi ve kaynak için: www.wobinichrichtig.at adresini ziyaret edebilirsiniz.

**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?

Sıcağa bağlı sağlık sorunları

Güneşe veya aşırı sıcağa maruz kalmak vücutta çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir:

Güneş Çarpması

- Başın aşırı derecede güneş ışığına maruz kalması, beyin zarlarının tahriş olmasına neden olur.
- Sonuçlar: Baş ağrısı, bulantı, kusma, baş dönmesi, vücut sıcaklığında artış.

Sıcak Krampları

- Uzun süreli fiziksel aktivite sonucu aşırı terleme, vücutta sıvı, tuz ve mineral kaybına yol açar.
- Sonuçlar: Ellerde, kollarda, uyluklarda, baldırlarda veya ayaklarda şiddetli kas seğirmeleri ve kramplar

Sıcak Bitkinliği

- Sıcağa bağlı aşırı yüklenme, yoğun sıvı ve mineral kaybı, çeşitli belirtilerin birlikte görülmesine neden olur.
- Sonuçlar: Kas krampları, baş dönmesi, şiddetli susama hissi, baş ağrısı, bulantı, bulanık görme, sersemlik, bitkinlik

Sıcak Çarpması (en tehlikeli durum):

- Aşırı sıcak maruziyeti, vücudun ısıyı yeterince hızlı şekilde atamamasına ve vücut ısısının ciddi şekilde yükselmesine neden olabilir.
- Sonuçlar: Baş ağrısı, bulantı, sıcak, kuru veya kızarmış cilt, yüksek vücut sıcaklığı, hızlanmış nabız, bilinç bulanıklığı, yönelim bozukluğu, koordinasyon bozukluğu, hatta bilinç kaybı olabilir
- DİKKAT: Vücut sıcaklığı 40 °C'nin üzerine çıkarsa, bu durum hayati tehlike oluşturur.
- **Derhal acil yardım çağırın (144)!**

Sıcaklığa bağlı şikâyetlere karşı kendiniz ne yapabilirsiniz?

- Serin ve sakın bir yer bulun.
- Tuz içeren içecekler (örn. elektrolit içecekleri) ve gıdalar tüketin.
- Başınızı ve boynunuzu nemli bezlerle serinletin.
- Sıkı giysilerinizi gevşetin.
- Dinlenin. Bu sırada üst gövde her zaman hafifçe dik pozisyonda olmalıdır.

Aile hekiminizin muayenehanesi kapalı mı?

Genelde bir sonraki muayene gününde aramanız yeterli olacaktır.

Emin değil misiniz? O zaman telefonla sağlık danışma hattı 1450'yi arayın.

Daha fazla bilgi ve kaynak için: www.wobinichrichtig.at adresini ziyaret edebilirsiniz.

**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?

Ne zaman acilen tıbbi destek almalıyım?

Aşağıdaki durumlarda hemen tıbbi yardım alınız:

- Bilinç bulanıklığı veya beynin işlevlerinde başka bozukluk belirtileri varsa.
- Durumunuzda) kısa süre içinde düzelme olmuyorsa.
- Sıcak çarpması söz konusuysa.

Kaynaklar:

<https://www.gesundheitsinformation.de/wann-schadet-hitze-der-gesundheit.html>

https://www.rotekreuz.at/erste-hilfe-videos/einer-person-helfen-die-zu-lange-grosser-hitze-ausgesetzt-war?gad_source=1&gad_campaignid=1810993325&gclid=EAlaQobChMI7-L60eHwjgMVFPgDBx1rmwF6EAAYAAAEgKM8PD_BwE

<https://www.msmanuals.com/de/heim/verletzungen-und-vergiftung/hitzebedingte-beschwerden/%C3%BCberblick-%C3%BCber-hitzebedingte-beschwerden>

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/menschen-ab-65-und-angehoerige/>
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen/>

<https://www.gesundheit.qv.at/leben/umwelt/gesund-bei-hitze/umgang-mit-hitze.html>

Übersetzungsbüro Express KG tarafından çevrilmiştir:

<https://www.expresstranslation.at>

Aile hekiminizin muayenehanesi kapalı mı?

Genelde bir sonraki muayene gününde aramanız yeterli olacaktır.

Emin değil misiniz? O zaman telefonla sağlık danışma hattı 1450'yi arayın.

Daha fazla bilgi ve kaynak için: www.wobinichrichtig.at adresini ziyaret edebilirsiniz.

**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?