

# MANNHEIM<sup>2</sup>, DA SICAK YAZ AYLARI İÇİN SERİNLETİCİ İPUÇLARI

Cool down; birlikte serin  
ve sağlıklı bir yaz geçirelim!



# Isı kaynaklı hastalıkları nasıl anlarsınız?

## Belirtilere ve özelliklere toplu bakış:

- ıcaık, kuru cilt
- Hafif ve şiddetli arası baş ağrısı
- Kızarıık yüz
- Bulantı ve kusma
- Bilinçte BULANIKLIK
- Ani kafa karışıklığı
- Yüksek ateş (39°C'NİN üstü)
- **Aşırı bitkinlik:** Asabiyet, halsizlik, tutukluk, baş dönmesi, baş ağrısı, bulantı, hızlı nabız atışı
- **Kramplar:** Kas seğirmeleri, baygınlık
- **Oksijen yetersizliğı**

## Acil durumda ne yapılmalı

- İlk yardım isteyin.  
Hemen acil çağrı hattını arayın: **112**
- Sakin kalın.  
Acil durum hattına durumu ve belirtileri kısa ve öz olarak tarif edin.  
İsim, şehir ve geri arama numarası bırakın.

# Kurtarma ekibi gelene kadar nasıl davranmalısınız?

- İlgili kişiye doğrudan hitap edin. Yardım geldiğini söyleyin.
- İlgili kişiyi **hiçbir şekilde yalnız** bırakmayın. Kendisiyle sakın bir ses tonuyla konuşun.
- Kişiyi **serin, gölgeli bir yere** götürün, yatırın (bacaklarını yükselterek).
- **Sıvı verin.** Kişi kusmazsa ve bilinci yerindeyse porsiyonlar halinde elektrolit içeren, izotonik ve alkolsüz içecekler verin.
- **Vücut ısısını düşürün.** Bacak sargısı, alına, enseye ve bileklere soğuk bez, temiz hava aldırın (hava yelpazeleyin).
- Hafif ve rahat giysiler giyin ve fazla giysileri çıkarın.
- Bilincini ve **solunumunu kontrol edin.**
- Bilinci yerinde kişiler: **Bacaklarını yükseltin.**
- Baygınlık durumunda **sabit olarak yan yatırın.**

İletişim: klimaschutz@mannheim.de

**STADTMANNHEIM**<sup>2</sup>

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Dikkat!

- Bir **ısı çarpması hayati tehlike oluşturur** ve mutlaka doktor tedavisi gerektirir.
- Isı çarpması ya da güneş çarpması şüphesi olan insanları **kesinlikle yalnız** bırakmayın. Özellikle ısı çarpmasında mağdurun durumu hızla kötüleşebilir.
- Soğutma paketlerini bir beze sarın. Sonra ilgili kişinin vücuduna koyun. Bu vücut ısısını düşürür.

Gerekirse başka insanlardan yardım isteyin.

## Acil çağrı: 112

## Siz ya da başka birisi kendini iyi hissetmiyor. Nasıl davranırsınız?

- Başınız dönüyorsa, kendinizi zayıf ya da rahatsız hissediyorsanız, yoğun susuzluk ve baş ağrısı yaşıyorsanız yardım isteyin.
- Mümkün olduğu kadar çabuk **serin bir yere** gidin. En iyisi yere oturun ya da uzanın.
- Sıvı kaybını dengelemek için biraz su ya da şekersiz meyve suyu için.
- Ağrılı kas krampları varsa, hemen serin bir yerde dinlenin ve elektrolit içeren, izotonik içecekler için. **Isı krampları** uzun sürerse ve zaman içinde düzelmezse, bir doktora görünmeniz gerekir.