



Güneş çarpmasının olası etkilerinden şöyle korunursunuz

Semptomlar



Baş dönmesi



Zihin karışıklığı



Baş ağrısı



Konsantrasyon
eksikliği



Bulantı/kusma



Güçsüzlük



Kuru cilt



Daha az sıklıkta
idrara çıkma



Kas krampları



Sıcaklıkla başa çıkma konusunda daha fazla bilgi ve tavsiye için lütfen Hagen City web sitesini ziyaret edin: www.hagen.de/hitze

Önlemler



Hafif giysiler giyin

Bol, açık renkli giysiler, şapka ve güneş gözlüğü takın.



Su için

Alkol, kafein veya buz küpleri içeren içeceklerden kaçının.



Gölgeli yerleri tercih edin

Öğle güneşinden ve fiziksel efordan kaçının.



Odaları serin tutun

Sabah ve akşam havalandırın. Gün boyunca pencereleri kapalı tutun ve odayı karartın.



Vücudunuzu serinletin

Ilık suyla düzenli duş alın, serin banyolar yapın veya kendinizi serinletmek için sprey şişeleri kullanın.



Sudan zengin gıdalar tüketin

Bol miktarda meyve ve sebze yiyin. Dengeli bir tuz oranınız olduğundan emin olun.



Doktorlar veya eczacılarla iletişime geçin

Önleyici bakım veya ilaç tedavisi hakkında doktorunuzla konuşun.



HAGEN

Stadt der FernUniversität

Herausgeber:
Hagen – Stadt der FernUniversität
Umweltamt und Fachbereich
Gesundheit & Verbraucherschutz
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen

Gestaltung:
Hagen – Stadt der FernUniversität
Hausdruckerei
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen

Stand: April 2025

Hitze in Hagen - wir bleiben kühl!