



Gesunde
Gemeinde
gemeinsam gestalten

Marktgemeinde
GRATKORN

КАК ДА СЕ СПРАВИМ ДОБРЕ С ГОРЕЩИНИТЕ

ИНФОРМАЦИЯ ЗА БОЛНОГЛЕДАЧИ И
ЗА ГРИЖЕЩИ СЕ БЛИЗКИ И
РОДНИНИ

**ПИЙТЕ.
ОХЛАЖДАЙТЕ СЕ.
ЗАЩИТАВАЙТЕ СЕ.**

Grat²

KLAR!
Vorbereitet auf die Klimakrise

klima+
energie
fonds



**ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ ЗА
УЯЗВИМИ ХОРА**

Gemeinsam
stark
Gratkorn

Medieninhaber:
Marktgemeinde Gratkorn
8101 Gratkorn - Dr. Karl Renner-Straße 47
Telefon: +43 3124 22201 0, Fax: +43 3124 22201 529
Mail: gemeinde@gratkorn.gv.at
DVR-Nummer: 0476838

ВАЖНО: ЗАЩИТАТА ОТ ЖЕГАТА ЗАПОЧВА ПРЕДИ ПЕРИОДА НА ГОРЕЩИНИТЕ!



Строителни мерки:

При необходимост направете целенасочени промени за защита от жегата в жилището, например:

- Поставяне на слънцезащитни фолиа на прозорците
- Монтаж на външни щори за намаляване на слънчевото греене
- Други мерки за предотвратяване на силно нагриване на вътрешните помещения



Жегата - подценена опасност в грижите - Защо жегата е опасна?

- Възрастните хора и нуждаещите се от грижи често се потят по-малко
- Чувството за жажда е намалено
- Хроничните заболявания увеличават риска
- Лекарствата могат да повлияят на терморегулацията (консултирайте се с вашия лекар)



Особено застрашени са:

- Хора над 65 години
- Хора с деменция
- Приковани на легло лица
- Хора със заболявания на сърцето, бъбреците или белите дробове
- Хора, живеещи сами



Приемайте предупредителните признаци сериозно! Обърнете внимание на:

- Суха уста
- Замайване, слабост
- Обърканост
- Главоболие
- Проблеми с кръвообращението
- Гадене и повръщане
- Суха кожа или обилно изпотяване
- Висока телесна температура (>39°C)
- Тъмна урина или малко количество урина



При спешен случай: 144 (Австрия)



Какво помага при жегата?

Приемайте достатъчно течности

- 1,5-2 литра дневно (ако е медицински позволено)
- Предлагайте редовно - не чакайте да се появи жажда!
- Подходящи: вода, чай, разредени сокове (не ледено студени!)



Поддържайте жилището прохладно

- Проветрявайте рано сутрин и през нощта
- През деня затваряйте прозорците и затъмнявайте помещенията
- Използвайте вентилаторите целенасочено



Обличайте се подходящо

- Леки, светли дрехи
- Дишащи материи
- Покривало за глава при престой на открито



Охлаждайте тялото

- Хладни бани за краката (не ледено студени!)
- Влажни кърпи (врат, ръце)
- Хладък душ (не ледено студен!)
- Избягвайте дейности на открито между 11:00 и 18:00 часа при високи нива на озон



Хранете се леко

- Малки, леки храненияя (храни с високо съдържание на вода)
- Предпочитайте плодове и зеленчуци
- По-малко мазнини и тежка храна



За болногледачи и близки

- Водете дневник на приема на течности
- Редовно питайте за състоянието
- Проверявайте лекарствата - някои могат да насърчат дехидратацията и да нарушат терморегулацията (консултирайте се с лекар)
- Реагирайте незабавно при промени



Важно: Редовната грижа и наблюдение спасяват животи!