الحفاظ على صحتك معًا في الطقس الحار - ١٠ توصيات مهمة ونصائح إضافية لكبار السن والمرضى

Gemeinsam gesund bleiben bei großer Hitze - zehn wichtige Ratschläge und zwei Zusatz-Tipps für ältere und kranke Menschen

ARABISCH

2 Esse leichte Mahlzeiten: Schwere, fettreiche Mahlzeiten belasten den Körper bei Hitze zusätzlich. Leichte, frische Speisen wie Salate und Früchte sind leichter verdaulich. Sie spenden Energie, ohne den Körper zu überhitzen.

تناول وجبات خفيفة: تضع الوجبات الثقيلة والغنية بالدهون ضغطاً إضافياً على الجسم في الحر. أما الأطعمة الخفيفة والطازجة مثل السلطات والفواكه فهي أسهل في الهضم. فهي تمد الجسم بالطاقة دون زيادة حرارة الجسم.

1 Trinke viel Wasser: Es ist wichtig, den Körper regelmäßig mit Wasser zu versorgen. Bei Hitze schwitzt man mehr. Sie merken es oft zu spät, dass Sie zu viel Flüssigkeit verlieren.

اشرب الكثير من الماء: من المهم أن تحافظ على ترطيب جسمك بانتظام. فأنت تتعرق أكثر في الحرارة. وغالباً ما تدرك بعد فوات الأوان أنك تفقد الكثير من السوائل.

MUSTER

Jetzt neu – wirksam und niedrigschwellig kommunizieren zum Klimawandel

g: Leichte, lockere Kleidung aus Baumwolle oder atmen. Helle Farben reflektieren die Sonnenstrahlen bleibt der Körper in einem stabilen Zustand und das Ein Sonnenhut hält außerdem den Kopf kühl.

ارتداء الملابس الخفيفة: ارتدِ ملابس وفضفاضة مصنوعة من القطن أو الكتان تسمح للبشرة بالتنفس. تعكس الألوان الفاتحة أشعة الشمس بشكل أفضل من الألوان الداكنة. وهذا يحافظ على الجسم في حالة مستقرة ويزيد من رفاهيتك. تحافظ القبعة الشمسية أيضاً على برودة رأسك.

3 Vermeide Alkohol: Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit, insgesamt wird der Körper dadurch gegen Hitze geschwächt. Er kann zu Austrocknung und Hitzestress führen. Genießen Sie besser einen Kräutertee (ohne Zucker) oder einen leckeren Tee mit Minze .

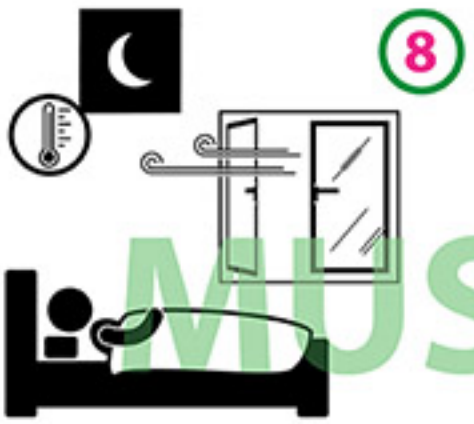
تجنب الكحول: يسحب الكحول السوائل من الجسم، مما يضعف مقاومة الجسم الكلية للحرارة. ويمكن أن يؤدي إلى الجفاف والإجهاد الحراري. من الأفضل تناول شاي الأعشاب (بدون سكر) أو الشاي اللذيذ بالنعناع.

erhältlich in mehreren Sprachen und zwei verschiedenen Aus-führungen (DIN A1): indoor & outdoor/laminiert

6 Schutz für Ihre Haut: Sonnencreme schützt die Haut vor schädlichen UV-Strahlen und beugt Sonnenbrand vor. Sie können Sonnencreme preiswert im Supermarkt kaufen. Es ist wichtig, dass Sie die Sonnencreme regelmäßig auftragen. Vergessen Sie Ihre Ohren und Nase nicht! So können Sie späterem Hautkrebs vorbeugen, vor allem bei Kindern.

استخدم كريم الشمس وقبعة: يحمي كريم الشمس البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. من المهم وجود عامل حماية عالي من الشمس واستخدام كريم الشمس بانتظام. كما تحمي القبعة الشمسية رأسك ووجهك من أشعة الشمس المباشرة. وهذا يمنع الحرارة الزائدة وحروق الشمس على الجلد.

في حديقة قريبة. فهذا يقلل من خطر الإصابة بضربة الشمس، خاصةً في المدن الكبيرة أو الشقق غير الباردة جداً. كما أنك تشعر براحة أكبر في الظل.



8 Öffne in der Nacht die Fenster: Nachts sinken die Temperaturen, und die Luft wird kühler. Offene Fenster lassen die kühle Nachtluft ins Haus. So kann man besser schlafen und den Tag erfrischt beginnen.

افتح النوافذ ليلاً: تنخفض درجات الحرارة في الليل ويصبح الهواء أكثر برودة. تسمح النوافذ المفتوحة بدخول الهواء الليلي البارد إلى المنزل. وهذا يسمح لك بالنوم بشكل أفضل وبدء يومك منتعشاً.

7 Nutze Ventilatoren: Leben oder arbeiten Sie vorwiegend in geschlossenen Räumen? Ein Ventilator verbessert die Luftzirkulation. Durch den Luftstrom wird die Haut gekühlt. So kann man sich auch bei hohen Temperaturen entspannen oder konzentrieren. Wenn Sie eine Klimaanlage nutzen, sollten die Temperaturen nicht zu eisig sein: das verursacht im Körper nur zusätzlichen Stress.

استخدم المراوح: هل تعيش أو تعمل بشكل أساسي داخل المنزل؟ تعمل المروحة على تحسين دوران الهواء. يعمل تدفق الهواء على تبريد البشرة. وهذا يسمح لك بالاسترخاء أو التركيز حتى في درجات الحرارة المرتفعة. إذا كنت تستخدم مكيف الهواء، فلا ينبغي أن تكون درجات الحرارة شديدة البرودة: لأن ذلك لا يؤدي إلا إلى زيادة الضغط على الجسم.

10 Für ein gutes Miteinander: Kennen Sie Menschen, die schutzlos in der Öffentlichkeit leben? Sprechen Sie dafür die lokalen Behörden oder das Gesundheitsamt an. Wenn Ihre Nachbarn in der Gesundheit geschwächt sind, bieten Sie bitte Ihre Hilfe an. Oft hilft auch ein Gang zum Supermarkt. So stärken wir das Miteinander.

للتعايش الجيد هل تعرف أشخاصاً يعيشون في الأماكن العامة دون حماية؟ تحدث إلى السلطات المحلية أو قسم الصحة العامة. إذا كان جيرانك في حالة صحية سيئة، يرجى عرض مساعدتك. تساعد رحلة إلى السوبر ماركت أيضًا على التعاون. إذا كنت في شك، اتصل بالرقم ١١٢ لطلب المساعدة.

beachten Sie auch unser Digital-Angebot: info@edition-medguide.de

9 Eine kurze Dusche / Kühlende Tücher: Sofern es Ihnen möglich ist, nehmen Sie eine kurze Dusche oder ein kaltes Fußbad. Bei starker Überhitzung achten Sie darauf, sich langsam zur Körpermitte hin abzuduschen. Kühle Tücher oder „Cool Packs" aus der Drogerie verschaffen sofortige Linderung. So fühlen Sie sich länger erfrischt.

استحمام قصير / مناشف التبريد: إذا استطعت، استحم بماء قصير. إذا كنت تعاني من ارتفاع شديد في درجة الحرارة، احرص على الاستحمام ببطء من الساقين والذراعين باتجاه وسط الجسم. توفر الملابس الباردة أو "الكمادات الباردة" من الصيدلية راحة فورية. سيجعلك ذلك تشعر بالانتعاش لفترة أطول.

Für CHRONISCH KRANKE (Herz-/Kreislauf, Diabetes etc.) und für HOCHBETAGTE, daheim oder im Pflegeheim

للمصابين بأمراض مزمنة (أمراض القلب والأ

+2 Arzt über neue Symptome informieren: Medikamente sollen helfen. Bei großer Hitze können diese aber Nebenwirkungen oder neue Symptome verursachen. Informieren Sie den Arzt über ungewöhnliche Reaktionen oder Beschwerden. So kann er die Medikation überprüfen und gegebenenfalls anpassen. So bleiben Sie gesund!

أبلغ الطبيب عن الأعراض الجديدة: من المفترض أن تساعد الأدوية. ومع ذلك، يمكن أن تسبب آثاراً جانبية أو أعراضاً جديدة في الطقس الحار. أبلغ طبيبك بأي ردود فعل أو أعراض غير معتادة. ويمكنه بعد ذلك التحقق من الدواء وتعديله إذا لزم الأمر. كيف تحافظ على صحتك!

+1 Stimmen die Medikamente noch?: Einige Medikamente können bei großer Hitze stärker wirken oder Nebenwirkungen verursachen. Sprechen Sie mit den medizinischen Teams oder einem Arzt, ob die Medizin-Dosis angepasst werden muss. Dies hilft, gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

هل ما زال دوائك مناسباً؟ يمكن أن يكون لبعض الأدوية تأثير أقوى أو تسبب آثاراً جانبية في الطقس الحار. تحدث إلى الفرق الطبية أو الطبيب حول ما إذا كان يجب تعديل جرعة الدواء. يساعد ذلك على تجنب المخاطر ال

MEDGUIDE

Dies ist ein Extra-Service Ihrer Stadt
Bei gesundheitlichen Beschwerden rufen Sie die 116 117 an
هذه / المنطقة [الاسم]. ١١٦ ١١٧ إذا كنت تعاني من مشكلة صحية. في حالات الطوارئ الحادة، اتصل بالرقم ١١٢.

COPYRIGHT © Mandl & Schwarz-Verlag | www.medguide.de | Übersetzung / Translation: Ayham Abboud
Mandl & Schwarz-Verlag, Dorfst. 121, D-25813 Simonsdeich
Status: June 5th 2024