

Acil durumda ne yapılmalı?

Güneş yanığı

Belirtiler:

- Kırmızı cilt, geriliyor ve temas durumunda acıyor, zaman zaman kabarcıklar oluyor

İlk yardım:

- Kızarmış cildi nemli (çok soğuk olmayan) bezlerle serinletin!
- Çocuğunuza içecek yeterince sıvı verin!
- Bebeğin güneş yanığı,
 - kabarcıklı güneş yanığı veya varsa
 - çocuk genel olarak kötü durumdaysa
 - hekim muayenesine gidin.
- Güneş yanığı olan bir çocuk daha fazla güneşin altında durmamalıdır!



Sıcak ile ilgili



daha fazla bilgiyi Leipzig
Belediyesinin
www.leipzig.de/hitzetipps
internet sayfasında
bulabilirsiniz

Acil durumda ne yapılmalı?

Sıcak çarpması

Belirtiler:

- çok kırmızı bir kafa
- sıcak ve kuru bir cilt, ilk başta kırmızı, daha sonra gri veya mavimsi
- aşırı yüksek vücut sıcaklığı
- Baş ağrısı
- Çocuk zor tepki veriyor veya hiç tepki vermiyor
- Bayılmaya kadar giden kramplar

İlk yardım:

- **Sıcak çarpması bir acil durumdur! Derhal ambulansı çağırın (Acil hat 112)!**
- Çocuğu gölgeye yerleştirin!
- **Çocuğun ayaklarını yukarı kaldırın!**
- Dar giysileri çıkarın!
- Vücudu nemli bezlerle serinletin!
- Çocuğun bilinci yerindeyse ona içecek bir şeyler verin!

Güneş çarpması

Belirtiler:

- çok kırmızı ve sıcak bir kafa
- Vücut sıcaklığı veya cilt sıcaklığı soğuk veya normal
- Çocuk huzursuz veya kafası karışık
- çok kendini kötü hissediyor
- Mide bulantısı, istifra etme

İlk yardım:

- **Bebeklerde veya küçük çocuklardaki güneş çarpması bir acil durumdur! Derhal ambulansı çağırın (Acil hat 112)!**
- Çocuğu gölgeye yerleştirin!
- **Çocuğun kafasını ve ensesini yukarı kaldırın!**
- Kafasını ve ensesini nemli bezlerle soğütün!
- Çocuğa içecek bir şeyler verin!



Stadt Leipzig

Sıcakta davranış önerileri



Bebekli ve küçük
çocuklu aileler
için küçük bir kılavuz

Sıcak günlerin sayısı Leipzig'te de artıyor

Termometrenin 20 °C'nin altına inmediği günde 30 °C üzeri ve tropikal geceli uzun süreli sıcak dönemler, sağlığı aşırı derecede etkileyebilir.

Küçük çocuklar sıcağa ve güneşe hassas bir şekilde tepki verir.

Bebekler ve (okul öncesi eğitim için) daha küçük olan çocuklar, çok sıcak olduğunda özellikle eziyet çekiyor. Onlar vücutlarının sıcaklığını henüz ayarlayamıyor.

Bebekler ve küçük çocuklar çok hassas bir cilde sahiptir. Yetişkinlerinkine nazaran daha incedir.

Bebekler ve küçük çocuklar, çok sıcak hissettiklerini henüz söyleyemez. Ebeveynler dolayısıyla özellikle dikkatli olmalıdır!

Aşırı ısınmaya karşı uyarı

Sıcak havada arabanın içi çok hızlı bir şekilde aşırı derecede ısınabilir. Bunun için bazen birkaç dakika dahi yeterlidir. Bu da çocuğunuz için hayati tehlike oluşturabilir.

- Çocuğunuzun kesinlikle tek başına arabada bırakmayın!
- Sürüş esnasında güneşlikleri kullanın!

Serinleme iyi gelir – ancak çocukların kesinlikle gözetimsiz bir şekilde suyun içinde veya suyun yanında oynamalarına müsaade etmeyin!

Bebekler gölgede kalmalıdır

Bebekler güneşin altına yatırılmamalıdır.

Çocuk arabası güneşin altında bırakılmamalıdır.

Çocuk arabaları için özel şemsiyeler veya güneşlik yelkenler bulunmaktadır.

Yürüyüşler için daha serin olan sabah ve akşam saatlerini kullanın.

Ciltleri hâlâ çok hassas olduğu için bebeklerde güneş kremi kullanılmamalıdır.

Bebeğiniz sıcakta çok sıvı tüketmeli. Bebeğinizi daha sık emzirin! Veya ona biberonu daha sık verin.

Küçük çocuklar güneşin altında uzun süre kalmamalıdır

Güneş ışınları saat 11 - 16 arası özellikle yoğundur. Hava çok sıcaktır. Bu zamanlarda mümkün olduğu kadar evde kalın.

Dışarı çıktığınızda gölgeli yerler, parklar ve oyun parkları seçin.

Çocuğunuz sıcaklarda daha fazla içmelidir. Çocuğunuza sık sık içecek bir şeyler verin.

Soğuk içme suyunu Leipzig Su İşlerinin (Leipziger Wasserwerke) içme suyu çeşmelerinde bulabilirsiniz. Tüm çeşmeleri içeren haritayı burada bulabilirsiniz: www.l.de/trinkbrunnen.

<https://refill-deutschland.de/> adresinde, yanınızda bulduğunuz su şişenizi nerede ücretsiz olarak doldurabileceğinizi gösteren bir harita genel bakışını bulabilirsiniz.

Gölgede molalar verin.

Çocuğunuzun cildini güneşten koruyun. Giysi ve güneş kremi ile güneşe karşı yeterince koruma sağlayın.

Baştan aşağı güneşe karşı koruma

Güneş ve sıcakta dışarıda bulunan çocuklar için üç kural bulunmaktadır:

- 1. Kafa, ense ve kulaklar daima örtülü olmalıdır.**
 - Kepler veya siperli bandanalar ve ense koruması veya geniş kenarlı şapkalar kullanın.
 - UV filtreli güneş gözlüğü gözleri korur.
- 2. Vücutu en iyi korumasını havalı giysiler sağlar, örneğin:**
 - uzun kollu ince gömlek veya T-şört,
 - ince uzun pantolon,
 - hafif kapalı ayakkabılar veya kısa çoraplar.
 - Suda oynarken vücudun üst kısmı bir T-şört ile örtülü olmalıdır.
- 3. Giysilerle örtülmemiş olan tüm vücut parçalarına krem sürülmelidir.**
 - Çocuklar için 50 veya üstü güneş koruma faktörüne (SPF) sahip özel güneş kremleri veya güneş spreyleri kullanın.
 - Dışarı çıkmadan 30 dakika önce çocuğunuzun kremleyin. Krem bu şekilde nüfuz edebilir ve cilt de iyi bir şekilde korunur. Düzenli olarak takviye kreleme yapın.
 - Çocuğunuz suda oynayacaksa suya dayanıklı güneş kremi kullanın.