

# Başınızı Serin Tutun

## Sıcağa Karşı 5 Pratik İpucu

Uzun süre sıcak havaya maruz kalmak fiziksel açıdan çok zorlayıcı olabilir ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Basit önlemler olarak sıcak günlerle daha kolay başa çıkabilirsiniz.

# 1.

### Sağlıklı Su Dengesini Kurmak

- **Yeterli miktarda için:**  
Günlük en az 1,8 litre sıvı tüketin
- **Düzenli olarak için:**  
Sıvı alımınızı gün içerisinde eşit olarak dağıtın
- **Farklı içecekler tüketin:**  
Maden suyu ve seyreltilmiş meyve suları gibi farklı içecekler tüketmeye özen gösterin



# 2.

### Hafif Yaz Diyeti

- **Taze meyveler:**  
Su açısından zengin olan bol miktarda meyve ve sebze tüketin
- **Hafif yiyecekler:**  
Buharda pişmiş sebzeler, et suyu vb. hafif yiyecekler tüketmeye özen gösterin



# 3.

### Kısa Süreli Serinleme

- **Serinleme:**  
Başı, boynu, elleri ve ayakları serinletmek için nemli kumaşlar kullanabilirsiniz
- **Duş:**  
Soğuk suyla duş almak, vücudunuzun serinlemesine ve kan dolaşımınızın hızlanmasına yardımcı olur
- **Spreyler:**  
Serinletici su spreleriyle kendinizi daha rahat hissedebilirsiniz



# 5.

### Acil Durumda İlk Yardım

- **Hiç vakit kaybetmeden sıcaktan veya güneşten uzaklaşın:**  
Binalara girebilir veya üstü kapalı alanlara geçebilirsiniz Ağaçların gölgesi altında da durabilirsiniz
- **Giysilerinizi gevşetin**  
veya dar kıyafetler giymemeye çalışın
- **Nemli ve ılık bezlerle serinleyin:**  
Başınızı, boynunuzu ellerinizi ve ayaklarınızı serin tutun
- **Bol bol sıvı tüketin:**  
Maden suyu veya hafif tuzlu su  
**Dikkat:** Boğulma riski oluşturabileceğinden bilincinizin yerinde olmadığı durumlar için geçerli değildir!



### Görmezden Gelmek Yerine Dikkat

- **Tetikte olun:**  
Baş dönmesi, sersemlik, hâlsizlik, baş ağrısı, mide bulantısı, kas ağrısı, bitkinlik veya bulanık görme gibi ilk başta ortaya çıkan belirtiler aşırı ısınmanın göstergeleridir.
- **Unutmayın:**  
Belirtiler, sıcak altında zaman geçirdikten sonra da ortaya çıkabilir.
- **Doğru muhafaza edin:**  
Güçlü sıcaklık dalgalanmaları bireysel ilaçların tesir gücünü etkileyebilir. Belirtilen muhafaza sıcaklıklarına dikkat edin veya bu konuda eczanenize danışın.

# 4.

### Sıcakla Mücadele İçin Diğer Yararlı İpuçları

- Gölgede veya klimalı binalarda kalmaya özen gösterin
- Kaçınılmaz aktiviteleri sabahları yapmaya çalışın
- Hafif ve bol giysiler giyin. Kendinizi güneşten koruyun
- Yerel haberlerden güncel hava durumunu ve hava tahminlerini öğrenin

