

## Sıcak günlerde

### Sıcak günler için bavul listesi

İhtiyacın olan her şeyi topladın mı?

Akıllı telefonun, şarj kablosu ve adaptörü ve yanı sıra şarjı dolu bir taşınabilir şarj cihazı (Powerbank)



Akıllı telefonun, şarj kablosu ve adaptörü ve yanı sıra şarjı dolu bir taşınabilir şarj cihazı (Powerbank)



Toza karşı koruyucu solunum maskesi



Bol miktarda içecek ve tüm gün için yeterli yiyecek

Güneş koruyucu, yani şapka, güneş kremi ve güneş gözlüğü



Koruyucu giysiler, örneğin iş eldivenleri, parlak renkli güvenlik yeleği, güvenlik gözlükleri ve koruyucu kulaklık

Yağmurluk

Değiştirmelik kıyafet

Alerji ilaçları gibi önemli ilaçlar

Not defteri ve kalemler

Nakit para ve EC kartı

Hafif sırt çantası

## Soğuk günlerde

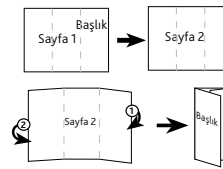
### Soğuk günler için bavul listesi

İhtiyacın olan her şeyi topladın mı?

- Kimlik kartının, sağlık kartının, varsa ehliyetinin ve aşı sertifikasının cep telefonunla çekilmiş fotoğrafı
- Akıllı telefonun, şarj kablosu ve adaptörü ve yanı sıra şarjı dolu bir taşınabilir şarj cihazı (Powerbank)
- İçecekler (örneğin termos şişede sıcak çay) ve tüm gün için yiyecekler
- Koruyucu giysiler (örn. iş eldivenleri, parlak renkli güvenlik yeleği, güvenlik gözlükleri ve koruyucu kulaklık)
- Sıcak tutacak kıyafetler
- Acil durum battaniesi
- Yağmurluk
- Karda: Güneşten korunma (güneş kremi ve güneş gözlüğü)
- Alerji ilaçları gibi önemli ilaçlar
- Ekipman (örn. kar küreği veya el feneri)
- Not defteri ve kalemler
- Nakit para ve EC kartı
- Hafif sırt çantası

#### Bu PDF için baskı ve katlama bilgileri

Mümkünse çift taraflı yazdırın (dar kenarda ciltleme).  
Sonra noktalı çizgi boyunca katlayın bir kez sağdan, sonra içeride kaldı, böylece böylece başlık önde olur. Bu şekilde broşür her cebe sığar.



Entwicklungsagentur  
Rheinland-Pfalz e.V.

[fb.com/wirhelfenjetzt](https://fb.com/wirhelfenjetzt)

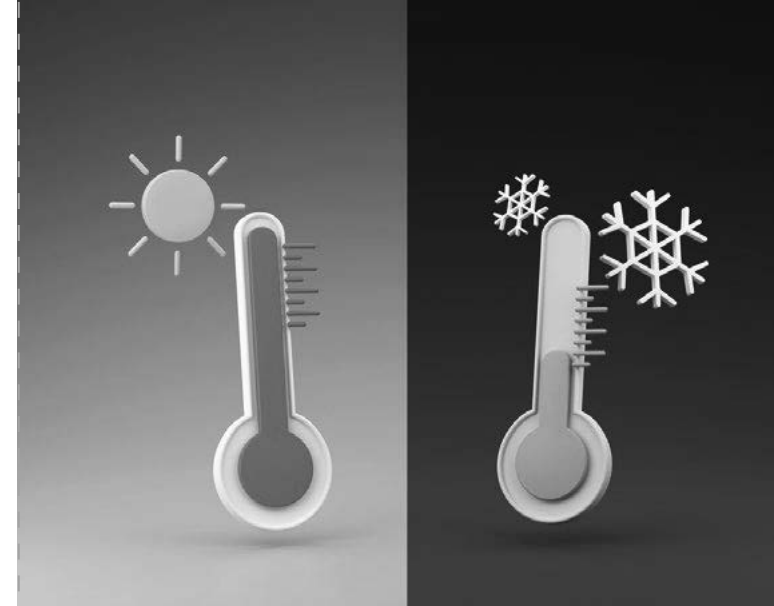
[instagram.com/wirhelfenjetzt](https://instagram.com/wirhelfenjetzt)

[ea-rlp.de/whatsapp-wir-helfen-jetzt](https://ea-rlp.de/whatsapp-wir-helfen-jetzt)

wirhelfenjetzt.rlp.de | Çevre

# Sıcak ve soğuk günlerde yardım

Burada farklı iklim bölgelerinde size yardımcı olacak ipuçları bulacaksınız.



## Yardımcılar için bilgiler



Entwicklungsagentur  
Rheinland-Pfalz e.V.



wirhelfenjetzt.rlp.de  
Konuyla ilgili videolar ve bilgiler  
İngilizce ve türkçe mevcuttur



# Sıcak günlerde

## 1. Doğru kıyafetler giyin

Bol ve havadar giysiler giyin. Uzun, bol ve açık renkli olmalıdır. Nefes alabilen fonksiyonel giysiler iyidir - örneğin bir spor mağazasından. Seni güneşten korur. Şapka veya bere tak ve sağlam, bilek hizasında ayakkabılar giy. Bu, bileğini burkmanı veya kendini yaralamayı önleyecektir.

## 2. Yeterince sıvı desteği al

Saatte en az yarım litre iç. Örneğin, maden suyu, çay veya meyve suyu ile gazlı su karışımı. Çok soğuk içeceklerden kaçın.

## 3. Güneş kremi kullan

Cildini güneş kremi ile koru. Hava bulutlu olsa bile kremi düzenli olarak tekrar uygula.

## 4. Yeterince mola ver

Sıcak günlerde her zamanki kadar çok çalışamazsın. Gölgede düzenli olarak mola ver. Sabahları hava çok sıcak değilken çalışmak daha iyidir.

## 5. Bir ekip içinde çalış

Görev heyecan vericidir. Aslında ne kadar yorgun olduğumuzun farkına bile varamıyoruz. Bu nedenle, iki kişiyle birlikte bir takım halinde çalış. Birbirinize mola vermeyi ve bir şeyler içmeyi hatırlatın. Ekipteki bir kişinin kendini iyi hissetmediğini fark edersen o kişiyi gölgeye götür. Ona içmesi için su ver. Tıbbi bilgisi olan kişilerden yardım iste. Yaralanmalar hızlı bir şekilde tedavi edilmelidir.

## 6. Araçlara dikkat et

Bir araç sana doğru geliyorsa, direksiyon başındaki kişinin seni gördüğünden emin ol. Aracın arkasında durma. İster seyir halinde ister park halinde olsun, araçların yakınında parlak renkli güvenlik yeleği giymelisin.

## 7. Hijyenine dikkat et

İçecek, yemek veya sigara tüketmeden önce ya da uzun bir mola verdiğinde ellerini yıka. Ellerini en az 20 saniye boyunca sabunla yıka ya da ellerini iyice dezenfekte et.

## 8. Görev sonrası dinlen

İyi dinlenmiş olmak için bol bol uyu. Ve görevden sonra bol miktarda sıvı tüket.

## 9. Kendini tetanozdan koru

Tetanos aşısı özellikle önemlidir - çünkü tetanos olan her 10 kişiden 2'si tetanos nedeniyle ölmektedir. Tetanos, diğer adıyla çene kitlenmesi, küçük bir yaradaki küçük bir kirden bile kaynaklanabilir.

# Soğuk günlerde

## 1. Doğru kıyafet giy

Sıcak tutan giysiler giy. Nefes alabilir ve su tutmaz olmalıdır. En iyisi yanına yedek kıyafet bulundur. Bu şekilde terli kıyafetlerini değiştirebilirsiniz. Bir şapka ve eldiven de seni sıcak tutacaktır. Görünürlüğü yüksek giysiler giy, örneğin bir uyarı yeleği. Bilek yüksekliğinde, kalın tabanlı veya sivri uçlu sağlam kış ayakkabıları giy. İpucu: İsole eden tabanlar ayaklarınızı sıcak tutar.

## 2. Yukarıdan gelebilecek tehlikelere karşı dikkatli ol

Yukarı bak. Buz sarkıtları ve kar çatılardan ve ağaçlardan düşebilir ve insanları yaralayabilir. Tehlike durumunda bina sahibini bilgilendir. Ya da acil servis üyelerinden birine haber ver. Bu mümkün değil mi? O zaman tehlike bölgesini güvenlik altına al.

wirhelfenjetzt.rlp.de | Çevre

## 3. Sadece güvenli alanlarda çalış

Düşme riski olan alanlarda çalışma. Hasarlı binalara girme. Yıkılabilecek binalara girme. Düşebilecek dallar veya çatı kiremitleri gibi nesnelere dikkat et. Bir başka tehlike: Fırtınalardan sonra etrafta gevşek nesnelere olabilir. Bazen zemin kar veya yapraklarla da kaplanabilir. Bunların üzerinde yürüyüp yürüyemeyeceğini kontrol etmek için bir çubuk kullan. Ve buzlu yüzeylerde yürüme.

## 4. Kaygan yollara ve sokaklara dikkat et

Özellikle bina girişlerinin önü hızla kayganlaşabilir. Kaygan alanları kurula ve ayakkabılarını dikkatlice temizle. Bu, düşmeleri önleyebilmene yardımcı olacaktır.

## 5. Araçlara dikkat et

Bir araç sana doğru geliyorsa, direksiyon başındaki kişinin seni gördüğünden emin ol. Aracın arkasında durma. İster seyir halinde ister park halinde olsun, araçların yakınında parlak renkli güvenlik yeleği giymelisin.

## 6. Sınırlarının farkında ol

Yola çıkmadan önce ısın. Düzenli molalar ver ve yeterince sıvı tüket. Soğuk havalarda düzenli olarak ısınmamız gerekir. Kendini aşırı zorlama. Görevden sonra dinlenin ve bol bol uyu.



wirhelfenjetzt.rlp.de

Konuyla ilgili videolar ve bilgiler  
İngilizce ve türkçe mevcuttur

