

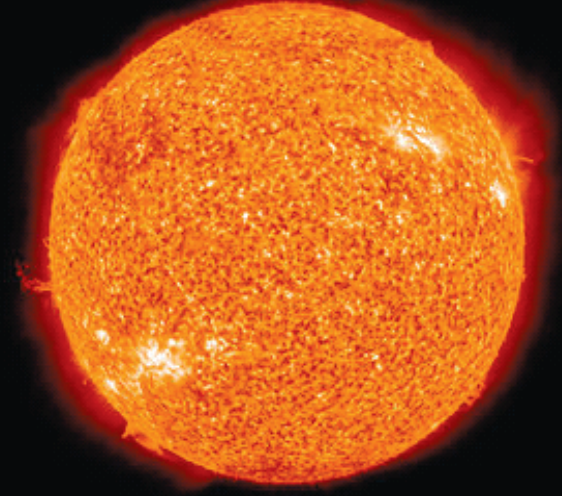
AŞIRI SICAKLARDAN KORUNMA YÖNTEMLERİ

- Kanser hastaları, kemoterapi hastaları veya değişik deri hastalığı olanlar güneş ışınlarından korunmaya özellikle dikkat etmelidir.
- Güneş ışınlarının etkisinin güçlü olduğu saat 10:00-16:00 arasında güneş ışınlarından kaçınılmalıdır.
- Dışarıda bulunulduğunda açık renkli, hafif, bol giysiler tercih edilmeli; şapka giyilmeli ve güneşin zararlı ışınlarından koruyan güneş gözlüğü kullanılmalıdır.
- Dışarıda çalışması gerekenler mümkün oldukça güneş altında korunmasız kalmamaya, aşırı hareketlerden kaçınmaya, sık sık tuz içeren sulu gıdalar almaya dikkat etmelidirler.
- Yoğun fizik aktivite Spor yapmak için sabah ve akşam saatleri tercih edilmeli, her bir saatlik spor için en az 2-4 bardak sıvı alınmalıdır. Ağır fizik aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Risk altındaki yetişkinler ve yaşlılar, günde en az iki kez güneş veya sıcak çarpması yönünden izlenmelidir. Bebekler ise bu açıdan daha sık izlenmelidir.

- Bebek, çocuk, engelliler ve hayvanlar kapalı ve park etmiş araçlarda kesinlikle bırakılmamalıdır. Araçların iç ısıları, klima olsa dahi park edildikten çok kısa süre sonra yükselmektedir. Araç terk edilirken herkesin dışarı çıktığından emin olunmalıdır.
- Yoğun fizik aktivite Spor yapmak için sabah ve akşam saatleri tercih edilmeli, her bir saatlik spor için en az 2-4 bardak sıvı alınmalıdır. Ağır fizik aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Kapalı alanları iyi havalandırılmalıdır ve güneş gören pencereler perde vb. güneşliklerle gölgelendirilmelidir.
- Vücut ısısının yükselmemesi için sık sık duş alınmalı; bunun mümkün olmadığı durumlarda ayaklar, eller, yüz ve ense soğuk suyla ıslatılmalı veya silinmelidir.
- Kahvaltıda az yağlı peynirler, zeytin ve taze sebzeler bulunmalı, kafein içeren içecekler yerine de süt, meyve suyu, ihlamur ve kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilmelidir.
- Yağlı besinlerin ve yağda kızartmaların tüketiminden kaçınılmalı; yemeklerde bitkisel sıvı yağlar kullanılmalıdır.
- Her gün en az 2-2,5 litre sıvı tüketilmeli, soğuk ve buzlu içecekler tercih edilmemelidir.



T.C.
ORMAN VE SU İŞLERİ BAKANLIĞI
DEVLET METEOROLOJİ İŞLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



AŞIRI SICAKLIK VE KORUNMA YÖNTEMLERİ

ARAŞTIRMA VE BİLGİ İŞLEM
DAİRESİ BALKANLIĞI
Araştırma Şube Müdürlüğü

www.dmi.gov.tr

AŞIRI SICAKLIK NEDİR?

Canlılar, beslenme, üreme ve barınma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla yaptıkları bütün etkinliklerini çağlar boyunca hakim olan iklim ve çevre koşullarına göre düzenlemişlerdir. Ancak, iklimde görülen bazı dalgalanmalar ve beklenilmeyen uç (ekstrem) olayların yaşanması, canlıların yaşamı üzerinde çok olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

Bir yerde o güne kadar görülmemiş veya çok seyrek olarak görülen sıcak ve soğukların belli bir süre yaşanması, başta insanlar olmak üzere bütün canlılar ile doğal ve yapay çevreyi olumsuz yönde etkilemektedir. Çünkü her canlının sıcaklık, nem, rüzgâr, basınç gibi pek çok atmosferik değişkene karşı, mutlaka fizyolojik bir tepkisi vardır. Ancak, çevreye ve iklim koşullarına en kolay uyum sağlayan, olumsuz sonuçlarından en az etkilenen canlı, insandır.



Bugüne kadar yapılan ölçümlere göre yeryüzünde şimdiye kadar en yüksek hava sıcaklığı 57 °C ile Afrika kıtasının El Azizias kentinde (Libya) 13 Eylül 1922'de ölçülmüştür. Avrupa'da ise en yüksek hava sıcaklığı Sevilla kentinde (İspanya) 4 Ağustos 1981'de 50°C olarak kayıtlara geçmiştir.

Türkiye'de uzun yıllara göre ölçülen en yüksek hava sıcaklığı ise 1993'teki Mardin iline ait kayıtlarda 48,8°C olarak yer almaktadır.



Genellikle insanların yaşamlarını rahat bir biçimde sürdürebildikleri hava sıcaklığı, 17°C ile 31°C arasındadır. Doğal olarak normal yaşam için bu değerlerin altında ve üstünde belirli bir tolerans sınır söz konusudur. Ancak bu tolerans sınır değerlerinin dışındaki sıcaklık değerleri, değişik bünyelerde çok farklı klinik sendromlara, fizyolojik streslere, hastalıklara ve hatta ölümlere bile neden olabilmektedir.

AŞIRI SICAKLARIN ETKİLERİ

Genel olarak aşırı sıcaktan daha çok, hastalar ile yaşlılar etkilenmektedir.

- Aşırı sıcaklar kalp hastalığı, yüksek tansiyon, diyabet, dolaşım-solunum problemi, alkolizm gibi kronik hastalığı olan kişilerin yaşamını tehdit eder.

- ? Aşırı sıcaklar nedeni ile ulaşımda büyük can ve mal kayıplarının yaşandığı kazalar belirgin bir biçimde artmaktadır.

- ? Son yıllarda çok sık olarak yaşanan aşırı sıcak ve bunların neden olduğu olumsuzluklar hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkeler için su kaynaklarının yönetimi açısından büyük sorunlara neden olmaktadır.

- ? Sıcak süreçlerin uzaması sonucunda oluşan kuraklık nedeniyle çekilen içme ve kullanma suyu sıkıntısı yanında, aşırı sıcaklıklara bağlı olarak büyük orman ve çalı yangınları görülebilmektedir.

