İklim krizi ve sağlık – Çocukları nasıl korumalıyız!

İklim krizinin sağlığımız üzerinde de birçok etkileri vardır. Özellikle çocuklar artan bir risk taşımaktadırlar. Henüz fiziksel gelişimlerini tamamlamamış oldukları için organizmaları dış etkenlere karşı çok daha hassas durumdadır. Ayrıca gündelik konularla ilgili az deneyimli olduklarından onlara bakan kişilere bağımlı durumdadırlar.

Aşırı Sıcak

Aşırı sıcaktan nasıl korunurum

- Hafif ve bol giysileri tercih et
- Aktivitelerin arasında ve esnasında soğumaya, serinlemeye özen göster
- Bol su (genel olarak: 1–7 yaş arası çocuklar günde en az 1 litre, eğer çok aktif hareket halindelerse ya da hava aşırı sıcaksa çok daha fazla su içmeleri gerekir*)
- Bol sulu gıdalar, bol sulu sebze ve meyveler idealdir
- Gündüzleri camları karartmak (jaluzileri indirmek, perdeleri kapalı tutmak)
- Odayı, dışarının havasının en çok serinlediği zaman, yani geceleri havalandırmak

UV Işınları

UV ışınlarından nasıl korunurum

- Yoğun öğlen ışığından korun
- Gölge alanları tercih et
- Uzun ve bol elbiseler giy, şapka tak, UV koruma sertifikalı gözlükler tak
- Güneş losyonu sür

Havayı Kirletenler

Havayı kirletenlerden nasıl korunurum

- Trafiğin yoğun olduğu caddeleri kullanma
- Odayı trafiğin seyrek olduğu zamanlarda havalandır

Alerjenler

Alerjenlerden nasıl korunurum

- Dışarıdan içeriye girdiğinde ellerini, yüzünü ve kollarını yıka
- Alerjini mümkün olduğunca erken fark edebilmek için semptom ihtimaline karşı bilgi alışverişi yap
- Polen sayan uygulamalar veya klasik polen takvimleri farklı polenlerin uçuştuğu zaman dilimlerini gösterir

Haşereler ve Keneler

Haşere ve kenelerden nasıl korunurum

- Uzun ve hafif şeyler giy, pantolonlarının paçalarını çoraplarının içine sok
- Kirli ve terli giysi ve çoraplarını değiştir
- Doğada aktivite yaptıysan sonrasında ebeveynlerinden kene kontrolü yapmalarını iste
- Keneleri dikkatlice ve hızlıca vücudundan uzaklaştır

Aşırı Hava Değişimleri

Aşırı hava değişimlerinden nasıl korunurum

- Çocuklarının aşırı hava değişimlerine verdiği davranışsal tepkilere dikkat et
- Lokal Destek merkezlerinden tavsiye al
- Sağlık-Hava Mobil uygulaması (İngilizce: The Health-Weather-App, Almanca: Gesundheits-Wetter-App) Alman Meteoroloji Müdürlüğü'nün sunduğu mevcut hava durumu bilgilerini ve uyarılarını gösteriyor

* the German Society for Nutrition (DGE) (Alman Beslenme Birliği) 'ın bir tavsiyesidir

KlimaGesundheit Aktiv für Kitas

Daha fazla bilgi için yuvalar için hazırlanan program kitapçığını web sitesinden indirebilirsin: www.klimagesundheit.bildungscent.de

BildungsCent e.V.