

## **Tanácsok hőség hullám idejére**

Fiatalok és a felnőttek szervezetét egyaránt megviselheti a nyári hőség, legnagyobb mértékben azonban az idősek vannak kitéve a kánikulának. A róluk való gondoskodás elengedhetetlen, bőrük és szervezetük védelme rendkívül fontos.

**Nyíregyháza MJV Időügyi Tanácsa az alábbi óvintézkedéseket ajánlja a veszélyeztetett korosztály figyelmébe:** Hűtse lakását! Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot. Ha az említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.

Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjon árnyékban a legmelegebb órákban. Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!

Figyelni kell arra, hogy az idősek naponta többször, langyos vízzel zuhanyozzanak, ne tartózkodjanak túl sokat a napon, illetve szükség esetén árnyékba tudjanak húzódni, használjon vizes borogatást, hűtsék lábukat langyos vízben. Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.

Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos, valamint magas cukortartalmú és koffeintartalmú italt! Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékszükségletet.

Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten! Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!