

Tanácsok hőségriasztás idejére!

Bárkinél előfordulhat, hogy a tartós meleg, a kánikula, vagy a nem megszokott hőség az emberi szervezetben jelzéseket ad, vagy egészségi panaszokat okoz. Főleg akkor kell ilyen szokásostól eltérő kellemetlenségekre, megbetegedéseket előre jelző tünetekre számolni, ha nem vagyunk kellően elővigyázatosak, vagy/és nem figyelünk oda az időjárási szélsőségekre!

Vannak különösen **veszélyeztetett csoportok**, akiknél a tartós meleg esetében nagyobb odafigyelés szükséges. Ilyenek például

- újszülöttek, csecsemők és a fiatal kisgyermek,ek,
- 65 évnél idősebbek,
- szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők,
- tartósan ágyban fekvők, akiknél nem megoldott a megfelelő szobahőmérséklet.

A magas hőmérséklet okozta **tünetek, esetlegesen előforduló megbetegedések:**

- bőrkiütések,
- fejfájás, szédülés,
- fáradtság, gyengeség,
- végtaggörcs,
- hirtelen ájulás, eszméletvesztés,
- kimerülés,
- mellkasi fájdalmak,
- stroke.

Alapvető tanácsok:

- I. Lakását, tartózkodási helyét (zárt térben való tartózkodása esetén) **tartsa hűvösen**. Nappal sötétítsen, éjszaka szellőztessen. A meleget adó elektromos berendezéseket és meleget leadó fényforrásokat is kapcsolja ki. Ha tud, zuhanyozzon, fürödjön többször, langyos, hideg vízben. A hűtő borogatás is segíti a testhőmérséklet megfelelő szinten tartását.
- II. Ha az utcára, közterületre kell mennie, tervezze meg, hogy merre megy, árnyékos útvonalon menjen, útközben akár órákra is iktasson be **klimatizált helyiségeket**, ahol pihenjen meg. Vigyen magával vizet! Feleslegesen ne induljon el, a halasztható feladatokat tegye át más időpontra.
- III. Igyon megfelelő mennyiségű folyadékot, lehetőleg vizet, ásványvizet. A **folyadékfogyasztás** legyen állandó és nem szabad szomjúság okozta tünetekre várni! Az átlagos folyadékbevitel duplájára is szükség lehet ilyen időkben (felnőttek esetében akár 4-5 liter).
- IV. Öltözzünk **szellősen**, világos és bő ruhákba, amelyek természetes alapúak legyenek!
- V. **Ne sétáltassunk** a hőségben kisbabát, állatokat! Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, zárt térben.