

| Kerüljük a meleget                                                                                                                                                                                                                                                                           | Fontos megjegyzések                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hűtse lakását                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fontos a szobahőmérséklet mérése!!                                                                                                                                                                                                                                          |
| Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot. | Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli. - nem javasolt a túlzott légkondicionálás.<br>A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás! |
| Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen                                                                                                                                                                                               | Biztosítva van-e a hűtött helyek elérhetősége? Csak ennek megléte esetén ajánlható!                                                                                                                                                                                         |
| Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön <b>langyos</b> vízben                                                                                                                                                                                                                                      | Időseknél növelheti az elesés veszélyét                                                                                                                                                                                                                                     |
| Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat                                                                                                                                                                                                    | Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A koffein vízhajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet                                                                                                                                                    |
| Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt                                                                                                                                                                         | A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására                                                                                                                                                                     |
| Ellenőrizze testhőmérsékletét!                                                                                                                                                                                                                                                               | Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőséguta! 40 fok felett életveszélyes állapot!                                                                                                              |
| Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten                                                                                                                                                                                                                                                 | Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!                                                                                                                                               |
| Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |

# Hasznos tanácsok a kánikula idejére a Fiatalok számára



Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védj magad a nap égető erejétől! Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!



Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Tölts 1-2 órát légkondicionált helyiségben!



Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőröd! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!



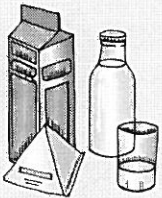
Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 l folyadékot! Fontos a sópótlás is!

## MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



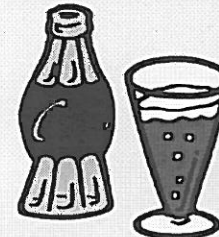
Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek

## MIT NE IGYÁL



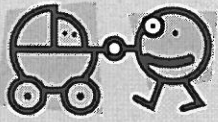
Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

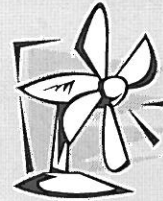


# Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében fiatal anyukák és kisgyermekek számára



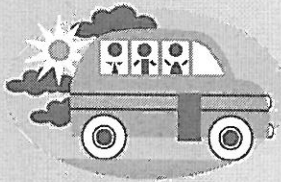
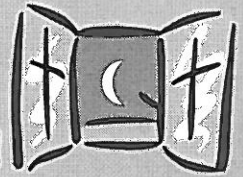
Csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessünk!

Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!



Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!

Lehetőleg éjjel szellőztessen!



Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!



Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védje magát és gyermekét!

## MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt



Levesek

## MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



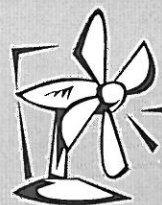
Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

 A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy picit sós is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

# Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőséguta megelőzése és kezelése érdekében Idősek számára



A 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!



Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltse otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!



Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!



Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást!

## MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek

## MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!



## HASZNOS TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE

### Általános tudnivalók:

- ⇒ Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltse otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában!
- ⇒ Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Alkalmazzunk mentolos törlőkendőt arcunk, karjaink felfrissítésére.
- ⇒ Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást!
- ⇒ Lehetőleg éjjel szellőztessünk!
- ⇒ Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
- ⇒ Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak.
- ⇒ Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig)! Árnyékos helyen próbáljon pihenni napközben! Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni, míg a szervezet lehül, és ismét visszatérhet a kánikulába.
- ⇒ Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett!
- ⇒ A hajzuhataggal rendelkezők fonják farkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle. Így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet.
- ⇒ Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcs fagylaltokat válasszuk (pl. citrom). Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

### Tanácsok strandoláshoz

- ⇒ A kánikula a vízparton illetve a vízben viselhető el leginkább, azonban ez felelőtlen és meggondolatlan viselkedéssel veszélyessé is válhat.
- ⇒ Ne fürödjön közvetlenül étkezés után, teli gyomorral!
- ⇒ Szeszkesital, vagy egyéb bódító hatású szer által befolyásolt állapotban tartózkodjon a fürdözéstől!
- ⇒ Napozás után testét zuhanyozással, vagy más módon hűtse le, felhevült testtel soha nem menjen a vízbe!
- ⇒ Szív és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségben szenvedők egyedül soha ne fürödjenek!
- ⇒ Aki nem tud úszni, mély vízben ne használjon felfújható fürdőeszközt (gumicsónak, gumimatrac), azon lehetőleg ne aludjon el!

### **Utazási, közlekedési tanácsok**

- ⇒ Kánikulában is közlekedni kell, de nem mindegy, hogy hogyan. A hirtelen jött meleg érezteti hatását a közlekedésben is. Gyakran érezzük, hogy kicsit fáradtabbak vagyunk, sokan nem számolnak azzal, főleg az idősek, hogy a nagy meleg, még az egészséges szervezetet is megviseli, nemhogy a fáradtat, kimerültet. Az emberek a hétvége jó idejét kihasználva autóba ülnek, és a városokon kívül, túrázni, ill. strandolni indulnak.
- ⇒ A fűvott gumiabronccsal rendelkező járművek (gépjárművek, kerékpár) esetében a járművezetők a nyári időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőrizték járműveik kerekének a légnyomását.
- ⇒ A hosszabb útra indulunk a gépkocsiban utazók részére vigyünk - ha lehet hűtő táskában - megfelelő mennyiségű folyadékot.
- ⇒ A szeszital fogyasztása a nyári melegben a vezetési képességet még súlyosabban rontja.
- ⇒ A nagy kánikula a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak,
- ⇒ A nyári időszakban meglévő jó útviszonyok ellenére is mindenhol tartsa be az adott útra megengedett legnagyobb haladási sebességet.
- ⇒ Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes két-három óránként, vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.

### **Étkezési tanácsok**

- ⇒ Kánikulában számolnunk kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékvesztesség jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztesség mellett fokozott sóvesztesség is jelentkezik. Verejtkezésével átlagosan 0,15-0,20%-os sótartalom vesztességgel számolhatunk.
- ⇒ Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványi anyag tartalommal rendelkező folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a káliumot magnéziumot és kalciumot is.
- ⇒ Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz - ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől!
- ⇒ Étrendünk legyen pároláson alapuló, zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag (kerüljük a „magyarosan” fűszeres nehéz húsételeket!).
- ⇒ A forró napokon még most is kedvenc a behűtött görögdinnye, amely jól oltja a szomjat is, hisz 85-90 százalékban vízből áll.
- ⇒ Fogyasszunk főétkezésként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetünket, ezenkívül tartalmazzák az immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

## Öltözködési tanácsok

- ⇒ Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk Forró napokon! A nagy melegben - átmenetileg - felejtsük el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjunk inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bő szárú nadrágokat, szellős blúzokat.
- ⇒ Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt!
- ⇒ Mezítláb cipőben járni kényelmes, de a lábunk gyorsan megizzadhat. Helyezzünk a cipőbe frottírból készült talpbetétet.
- ⇒ Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemüveget (még ha nem is divatos!), amelynek kerete nem tapad Szorosan az arcához,

## Tanácsok kisgyermekes családok részére

- ⇒ Csecsemőket, kisgyerekeket árnyékban levegőztessünk! A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk Őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!
- ⇒ Sose hagyjunk gyermeket zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, még árnyékban sem, mert pár perc alatt is 50-60°C-ra tud felmelegedni az autó belseje, és a benne lévők hősokkot kapnak.

## Orvosi tanácsok

- ⇒ Testünk normális körülmények között az izzadás által hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hőségütést okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet
- ⇒ A hőséguta tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés, Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket. Addig is, míg megérkezik a segítség, fontos a beteg lehűtése Vigyünk árnyékba, permetezzünk rá hideg vizet, Vagy mossuk le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessük. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatjuk, miközben legyezzük.

## Tanácsok a hőséguta megelőzésére

- ⇒ A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát! Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét.
- ⇒ Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.