

HASZNOS TANÁCSOK MINDENKINEK HŐSÉGRIADÓ ESETÉRE

- A hőséget nehezebben viselik el a csecsemők, a kisgyermek, az idősek, a fogyatékosok, a szívbeteg, a magas vérnyomásban szenvedők. Rosszullét esetén azonnal forduljanak orvoshoz!
- Kánikulában hasznos a különösen meleg, dél körüli órákat otthon, besötétített, hűvös szobában tölteni.
- A bevásárlást a kora reggelre vagy a késő délutánra időzítsék. Halasszák el a nehéz fizikai munkát.
- Felfrissít, ha langyos vagy hideg vízzel lezuhanyozunk, akár naponta többször is.
- Széles karimájú nyári kalappal, napszemüveggel és fényvédő krémmel védekezhetünk a nap égető sugarai ellen.
- Csecsemőt, kisgyermeket nem szabad hőségben sétáltatni, árnyékban levegőztessük.
- Ne hagyjunk sem gyermeket, sem állatot szellőzés nélküli, lezárt parkoló autóban!

Hogyan kerüljük a meleget:	Fontos megjegyzések:
Tartsa hűvösen a lakását! Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 °C körüli. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen!	A hűtött helyek elérhetőségét az önkormányzatok hőségriadó kapcsán kiadott listája tartalmazza.
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban!	Az ésszerű munkaszervezés, a munkavédelmi szabályok betartása és betartatása a munkáltató felelőssége.
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását (pl. párologató edény, zöld növények, klímaberendezés).	Gondolkodjon előre.
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	Gyerekek, idősek betegek esetén fokozottan figyelni kell a kiszáradás megelőzésére.
Gyakran zuhanyozzon, vagy fürödjön langyos vízben!	A zuhanyzás időseknél növelheti az elesés veszélyét
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben!	Segít a testhőmérséklet csökkentésében.
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget!	Óvja magát a nap közvetlen sugaraitól.
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat!	Fontos az ásványi sók pótlása. A koffeinnek (pl. kávé, kóla, energia italok) vízhajtó hatása van!
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt!	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 °C felett hőségverté alakulhat ki! 40 °C felett életveszélyes állapot keletkezik!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Ha bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát!	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségéről!	