

TANÁCSOK HŐSÉGHULLÁM IDEJÉRE

Kerüljük a meleget! Fontos megjegyzések! 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 a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát
- légkondicionált helyen.
- Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.
- Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologató, zöld növények).

Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!

- Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!
- Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben.
- 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 várja meg, míg szomjas lesz!
- Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital!
- Pótolja az izzadással elvesztett sóit is! A vízvás sópótlás nélkül veszélyes lehet!
- Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízajtó hatású!
- Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.
- A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!
- Ellenőrizze testhőmérsékletét! Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőguta! 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 forduljon orvoshoz!