



NÓGRÁD MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

Tanácsok a lakosságnak hőség hullám idejére

1. Kerüljük a meleget! Hűtse lakását! Figyelje a szobahőmérőt! Fogyasszon folyadékot!

2. Napközben tartsa az ablakokat zárva, 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 zárva az ajtót és az ablakot.

Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 °C körüli, nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszáritja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadék pótlás!

3. Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.

4. Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.

5. Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologtató, zöld növények).

6. Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást! Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben. Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.

7. **Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!** Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.

8. Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú italt!

Pótolja az izzadással elvesztett só is! A vízivás só pótlás nélkül veszélyes lehet!

Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízajtó hatású!

9. 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 folyadék pótlására!

10. **Ellenőrizze testhőmérsékletét!** Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39°C felett hőguta! 40°C felett életveszélyes állapot!

11. **Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!**

Ha a szobahőmérséklet 25 °C fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!

12. Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed.

Ha bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!