

# Általános tudnivalók

## hőségriadóval kapcsolatban

Az Országos Meteorológiai Szolgálat aktuális figyelmeztető előrejelzéséről

a [www.met.hu](http://www.met.hu) oldalon tájékozódhat.

Kánikulai napokon a déli és kora délutáni órákat töltse otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában. Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is. Alkalmazzon mentolos törülőkendőt arcának, karjainak felfrissítésére. Lehetőleg éjjel szellőztessenek! Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást. Sose hagyjon gyermekeket, állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban. Ne hagyjon 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 szervezete 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 hosszú hajjal rendelkezők fonják varkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle. Így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet.

Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsből készültet válassza. Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

## Öltözködési tanácsok

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjon forró napokon! A nagy melegben felejtse el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjon inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bőszerű nadrágokat, szellős blúzokat. Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt! Meztláb cipőben járni kényelmes, de a láb gyorsan megizzadhat. Helyezzen a cipőbe frottírból készült talpbetétet!

Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemüveget, amelynek kerete nem tapad szorosan az arcához.

## Tanácsok kisgyermekes családok részére

Csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessen! A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínálja őket tiszta vízzel, vagy pici sótt is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

Sose hagyjon 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 hő-sokkot kapnak.

## Orvosi tanácsok

Testünk normális körülmények között izzadással 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 hőség tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztalja, hívja a mentőket. Addig is, míg megérkezik a segítség, fontos a beteg lehűtése. Vigyék árnyékba, permetezzenek rá hideg vízzel, vagy mossák le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessék. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatják, miközben folyamatosan legyezzék.

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.

## Étkezési tanácsok

Kánikulában számolnia kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékvesztés jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott só-vesztés is jelentkezik. Verejtékezésével átlagosan 0,15 - 0,20%-os só-tartalom vesztéssel számolhat. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványianyagtartalommal 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!

Étrendje legyen pároláson alapuló, zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag (kerülje 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.

Fogyasszon főétkezésként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetét, ezen kívül tartalmazzák az immunrendszere erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

## Utazási, közlekedési tanácsok

Kánikulában is közlekedni kell, de nem mindegy, hogy hogyan. A hirtelen jött meleg érzeteti 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 ellenőrzik járműveik kerekének a légnyomását.

A hosszabb útra indulók a gépkocsiban utazók részére vigyenek - ha lehet hűtő táskában - megfelelő mennyiségű folyadékot. A szeszesital fogyasztása a nyári melegben a vezetési képességet még súlyosabban rontja. A nagy kánikula a járművezetők szervezetét fokozottan 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.

## **Tanácsok strandoláshoz**

A kánikula a vízparton, illetve a vízben viselhető el leginkább, azonban ez felelőtlen és meggondolatlan viselkedéssel párosítva veszélyessé is válhat.

Ne fürödjön közvetlenül étkezés után, teli gyomorral! Szeszesital, 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. A szív és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségben szenvedők egyedül soha ne fürödjenek. Aki nem tud úszni, mély vízben ne használjon felfújható fürdőeszközt (gumicsónak, gumimatrac) és azon lehetőleg ne aludjon el!