

HOGYAN ENYHÍTSÜK A NYÁRI HŐSÉGHULLÁMOK HATÁSAIT?



- Hűtsük környezetünket! Nappal sötétítsünk be, kapcsoljuk ki a felesleges hőforrásokat, elektromos fogyasztókat! Éjszaka szellőztessünk!
- Fontos tudni, hogy ha ventilátorral hűt, ne feledjen több folyadékot fogyasztani, mert a ventilátorok kiszáritanak, és beltérben 35°C feletti hőmérséklet felett már kifejezetten veszélyes, mert csak a forró levegőt keveri!
- A légkondicionálókat csak tisztítás után kapcsoljuk be, ügyelünk arra, hogy 6-8°C-kal ne legyen nagyobb a különbség a külső és a belső hőmérséklet között. Ha nincs otthon légkondicionáló, töltsön 1-2 órát hűvös helyen!
- A nagy melegben napközben kerüljük a megerőltető sportot, fizikai munkát! Ha elkerülhetetlen, csak a kora reggeli órákban végezzük ezeket!
- A csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessük, ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
- Sose hagyjunk gyermeket, állatot (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!

- Zuhanyozzunk langyos vízzel, naponta akár többször is! Jót tesz a nedves törölköző, vizes borogatás is!

- Viseljünk természetes anyagokból készült, világos, könnyű, bő ruhát. Védjük fejünket, arcunkat széles karimájú kalappal, sapkával, hordjunk UV szűrős napszemüveget!



- Fogyasszunk vizet, teát, szénsavmentes üdítőt, jót tesz a paradicsomlé, az aludttej, a kefir, a joghurt és a levesek!
- NE fogyasszunk kávét, alkoholos italt, cukros, illetve szénsavas üdítőt!
- Védekezzünk az erős UV sugárzás ellen is, 11 és 15 óra között húzódjunk árnyékba és használjunk bőrtípusunknak megfelelő fényvédő krémet!
- Aki gyógyszert szed, kérdezze meg a kezelőorvosát, hogyan befolyásolja a gyógyszer a hőszabályozást és a folyadékegyensúlyt!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

az Országos Környezetegészségügyi Intézet honlapján
<http://oki.antsz.hu>



Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat