

## Hasznos Tanácsok Kánikula Idejére!

A meteorológiai előrejelzések szerint a következő időszakban sok-sok napsütésre számíthatunk. Csapadék nem, vagy alig várható, a légmozgás csak zivatarok idején erősödik meg. Több napon keresztül igazi kánikula várható.

Kánikula idején fokozott óvatossággal, nagyobb odafigyeléssel csökkenthető a szervezet megterhelése, megelőzhetők a rosszullétek. Különösen nagy odafigyelést igényelnek a csecsemők, a kisgyermekek, az idősek és a betegek. A következő tanácsok betartása hasznos lehet mindenki számára a forró napokban:

Az első és legfontosabb dolog, ami mindenkit érint: A **FOLYADÉKPÓTLÁS!** A legmegfelelőbb a hideg ásványvíz, lehetőleg 3-4 liter elfogyasztására törekedjünk, de egyszerre ne igyunk sokat! Az idős emberek, és a gyermekek fokozottan ki vannak téve a kiszáradás veszélyének, figyeljenek egymásra! Kerüljük a tűző napon való alkoholfogyasztást!

Az **UV-sugárzás** 11 és 15 óra között extrém magas, védekezés nélkül ne tartózkodjunk huzamos ideig a szabadban!

Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákban tartózkodjanak a szabadban.

Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon!

Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk! A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után! Sose hagyjunk 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 lévő hősokkot kapnak.

A hőség tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket. Addig is, vigyük árnyékba, permetezzünk rá hideg vizet.

A nagy kánikula a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak. Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes két-három óránként, vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.

Napozás után testét zuhanyozással, vagy más módon hűtse le, felhevült testtel soha nem menjen a vízbe!

Szív és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségben szenvedők egyedül soha ne fürödjenek!

Aki nem tud úszni, mély vízben ne használjon felfújható fürdőeszközt (gumicsónak, gumimatrac), azon lehetőleg ne aludjon el!