

Általános tanácsok kánikula idejére

A klímaváltozás hatásai egyre nyilvánvalóbbak. Az egyik legfontosabb hatás a hőhullámok megjelenése. (Hőhullám: minimum 3 egymást követő napon a napi középhőmérséklet a 25 C küszöbérték feletti.) Ez a jelenség 1996 óta egyre gyakrabban jelentkezik.

Az elmúlt 15 év adatainak elemzése alapján a közeljövőben is feltételezhető a hőhullámok ismételt, gyakori előfordulása, valamint számuk és időtartamuk növekedése.

Mindezek alapján szükségessé vált az óvintézkedések bevezetése, valamint az alábbi javaslatok betartása egészségünk megóvása érdekében.

- Fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék fogyasztása. Lehetőség szerint igyon naponta 3-4 l, szénsav- és alkoholmentes, alacsony cukor- és koffeintartalmú italokat. Soha ne várja meg amíg szomjas lesz, vagy szája kiszárad!
- Nyáron a nagy melegben szervezetünknek kevesebb energiára van szüksége, ne terhelje túl zsíros, nehezen emészthető, fűszeres ételekkel. Elsősorban könnyű, lehűtött ételeket, leveseket fogyasszon, hús helyett válasszon inkább több zöldséget és gyümölcsöt.
- A szabadban tartózkodást ilyen napokon célszerűbb a legrövidebb időre csökkenteni és a kora reggeli, késő délutáni órákra időzíteni.
- A szabadban viseljen nagy karimájú kalapot - mely egyaránt véd a napszúrás ellen, valamint védi bőrünket a káros sugaraktól -, természetes anyagból készült, világos színű, bő ruhákat, szemét pedig védje napszemüveggel.
- Bőrét védje saját típusának megfelelő minőségű fényvédő krémmel, melyet mindig utasítás szerinti mennyiségben és gyakorisággal használjon!
- Ha krónikus betegségben szenved, orvosával beszélje meg azokat a teendőket, melyek hőség esetén szükségesek állapota romlásának elkerülése érdekében!
- Gyógyszereit tárolja megfelelő hőmérsékleten. Ha a lakás hőmérséklete meghaladja a 25 fokot, célszerű minden gyógyszert hűtőbe tenni.
- A lakás túlmelegedése ellen lehetőség szerint használjon függönyöket, árnyékolókat, a szellőztetéshez pedig a hűvösebb hajnali és késő esti órákban célszerű ablakot nyitni.
- A légkondicionálók nagymértékben megkönnyítik a hőség elviselését, ám óvakodjunk a túl alacsony hőmérséklet beállításától. 10 foknál nagyobb hőmérséklet különbség már ártalmas lehet.
- A kinti fizikai munkavégzést lehetőleg kerülje, ha mégis szükséges, tartson gyakran pihenőt, fogyasszon sok folyadékot és figyelje hőmérsékletét.
- Ha testhőmérséklete 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőséguta, 40 fok felett életveszélyes állapot léphet fel.
- Mérje vérnyomását, különösen, ha szív – érrendszeri betegségben szenved!
- A kisgyermeket, csecsemőket árnyékban levegőztessük, a nap sugarai közvetlenül a lehető legkevesebb ideig ériék.
- A gyermekek és idősek különösen sok folyadékot igényelnek, ám ők maguk ezt nem érzékelik. Gyakran kínáljuk őket vízzel, vagy egyéb, szénsavmentes folyadékkal.

A fenti tanácsokkal kívánunk élményekkel teli, szép nyarat!

Tanácsok kisgyermekes szülők részére kánikula idején

A KICSIKET ÓVNI, VÉDENI KELL AZ ERŐS NAPSUGÁRZÁSTÓL, EZÉRT:

- Úgy tervezzük meg napirendünket, dolgainkat hogy **10-16 óra között** - ha tehetjük-, **ne vigyük csemetéinket tűző napra!** Strandon tartózkodni sem javasolt a nap ezen időszakában velük.
- A babakocsin legyen napernyő, lehetőség szerint **árnyékban** levegőztessük kisbabánkat!
- A gyermek ruhája legyen jól szellőző, természetes alapanyagú (pl. pamut), semmiképpen ne műszálás!
- Vékony sapkával, kalappal, kendővel... védjük a csecsemőt, kisgyermeket a napszúrástól.
- A gyerekek bőrét magas faktorszámú, speciálisan nekik készült naptejjel naponta többször kenjük be, indulás előtt minimum 20 perccel, hogy a hatása érvényesülni tudjon.
- Ne hagyjuk egy pillanatra se gyerkőcünket parkoló autónkban, mert hőgutát kaphat!
- Ne engedjük, hogy felhevült testtel ugorjanak hideg vízbe!

GONDOLJUNK A FOLYADÉKPÓTLÁSRA...

...hiszen a fokozott izzadással a szervezetünkből távozó folyadékot pótolni kell!

A csecsemők sok folyadékot igényelnek. Az egészséges csecsemőt az édesanya 6 hónapos korig kizárólagosan, a csecsemő igénye szerint szoptassa, ez mind a tápanyag, mind a folyadékszükségletét biztosítja.

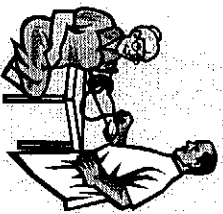
A nagyobb gyermekeket gyakran kínáljuk meg folyadékkal. Szomjoltásra a vizet, ásványvizet részesítsük előnybe. Tápszeres pótlást igénylő, hozzátáplált, 1 éves kor alatti csecsemőknek a babavíz, vagy a szobahőmérsékletűre lehűtött, előzőleg felforralt csapvíz az ideális.

Élményekben gazdag nyarat kívánunk!

Tanácsok hőség hullám idejére

Kerüljük a meleget!	Fontos megjegyzések
Hűtse lakását!	Figyelje a szobahőmérőt!
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.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli.- nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
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 italt!	Pótolja az izzadással elvesztett sókat is! A vízvás sópótlás nélkül veszélyes lehet! Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású!
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozottan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőség! 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 betegségeiben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!	

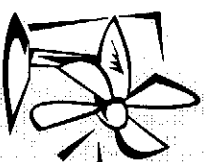
Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében Idősek számára



A 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panaszaitkal azonnal forduljanak orvoshoz!



Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!

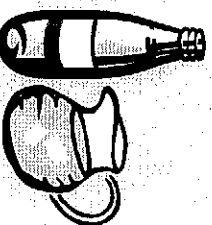


Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Kánikulai napokon a különösen meleg déli körüli, kora délutáni órákat töltsé otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösen!



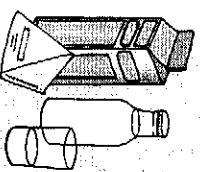
Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást!

MIT IGYÁJL



Víz, ásványvíz, tea

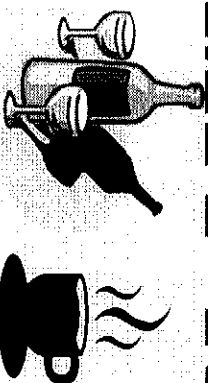
Szénsavmentes üdítők



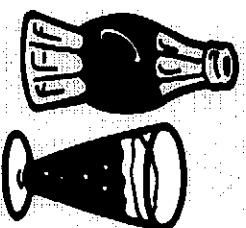
Paradicsomlé,
aludtej, kefir, joghurt

Levesek

MIT NE IGYÁJL



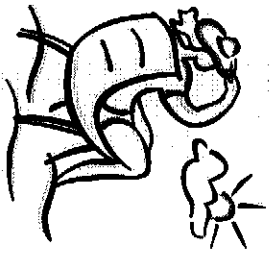
Kávé, alkohol
tartalmú italok



Magas koffein
és cukortartalmú
szénsavas üdítők

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!

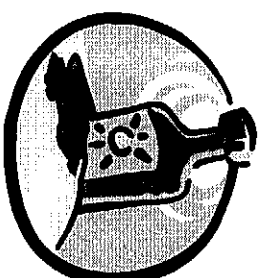
Hasznos tanácsok a kánikula idejére a Fiatalok számára



Széles karimájú kalappal, napszemüveggel véd magad a nap égető erejétől! Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!

Nagy melegben zuhanyozz

Langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Tölts 1-2 órát légkondicionált helységben!

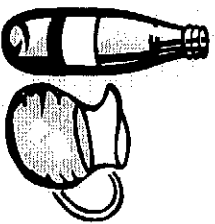


Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőrödét! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használd 10 feletti napvédő faktoros naptejet!



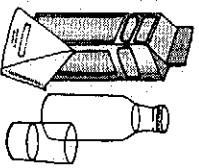
Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 l folyadékot! Fontos a sópótlás is!

MITT IGYÁJL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



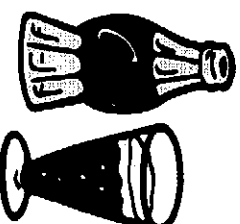
Paradicsomlé,
aludtej, kefir, joghurt

Levesek

MITT NE IGYÁJL



Kávé, alkohol
tartalmú italok



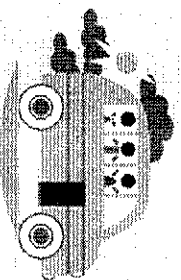
Magas koffein
és cukortartalmú
szénsavas üdítők

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében fiatal anyukák és kisgyermekek számára

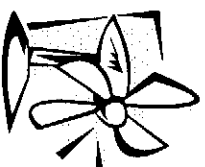


Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk!

Ne sétáltassunk a hőségben kishabát!

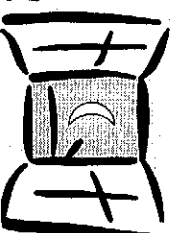


Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kuttyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!



Ha van elektromos ventilátor, használja a nagy melegben!

Lehetőleg éjjel szellőztessen!



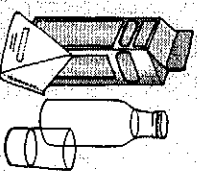
Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védje magát és gyermekét!

MIT IGYÁJ



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők

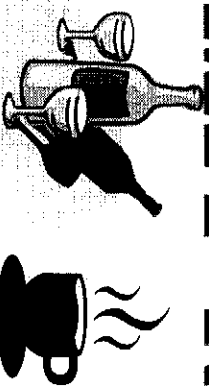


Paradicsomlé,
aludtej, kefir, joghurt

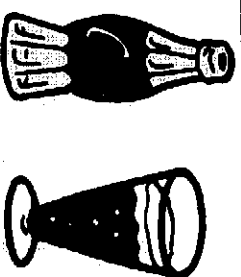
Levesek



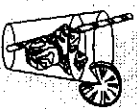
MIT NE IGYÁJ



Kávé, alkohol
tartalmú italok



Magas koffein
és cukortartalmú
szénsavas üdítők



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!