

## Hogyan védekezzünk a hőség ellen?

### Tanácsok hőhullámok idejére:

Bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok.

Ilyenek például a

- csecsemők és a fiatal kisgyermek,ek,
- 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.
- fiatalok.

- A kánikulai meleg kedvezőtlenül hat mindenkire, de elsősorban a fizikai munkát végzők szervezetére, mind a szabadban, mind a zárt térben dolgozóknál.
- Az idősek körében a tartósan magas hőmérséklet szív-, érrendszeri panaszokat, okozhat. Ezek jelentkezésekor javasoljuk, hogy haladéktalanul keressék fel kezelőorvosukat. Szívgyógyszereket szedő betegek kérjék ki ezzel kapcsolatban kezelőorvosuk tanácsát.
- Az idősek kánikula idején tartózkodjanak hűvös helyen, kerüljék a szervezetüket terhelő fizikai munkát. Zuhanyozzanak naponta többször langyos vízzel.
- A kánikula idején mindenkinek ügyelnie kell a fokozott folyadékbevitelre, szükség szerint a szokásos mennyiség többszörösére is szükség lehet. Fontos a só pótlása is!
- Kerüljük a tűző napon való tartózkodást 11 és 15 óra között, mivel ilyenkor fokozódik a napszúrás veszélye. A káros UV-B sugárzás ellen védjük bőrünket napvédő krémmel és megfelelő, világos színű, természetes alapanyagú ruházattal, széles karimájú vagy ellenzős sapkát, kalapot viseljünk a szemünk védelmére.
- Lehetőleg éjjel szellőztessen!
- Ne hagyjunk kisgyermeket, állatot bezárt gépkocsiban!
- 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!
- A szabadban végzett sportolást is korlátozzuk a reggeli vagy kora esti órákra!
- A fizikai munkát végző dolgozóknál ilyen időjárási, hőmérsékleti viszonyok mellett szükséges, hogy a munkáltatók a munkavállalók számára igény szerint, de legalább félóránként védőitalként 14-16°C hőmérsékletű ivóvizet vagy azonos hőmérsékletű alkoholmentes italt, valamint az előírtaknak megfelelő pihenőidőt biztosítsanak.
- Az állatoknak adjunk több vizet, ne kössük ki a kutyákat a napra.
- A közlekedés során vegyük figyelembe, hogy a hőség csökkentheti a koncentrációs képességet.
- A gépjárművel több órás útra indulók gondoskodjanak a vízellátásról a folyadékhiány pótlása érdekében, valamint az esetleges segélyhíváshoz szükséges segélykérő telefonszámok biztosításáról.

<b>MIT IGYUNK</b>	<b>MIT NE IGYUNK</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Víz, ásványvíz, tea,</i></li><li>• <i>Szénsavmentes üdítők</i></li><li>• <i>Paradicsomlé,</i></li><li>• <i>Aludtej, kefir, joghurt</i></li><li>• <i>Levesek</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kávé, alkohol tartalmú italok</i></li><li>• <i>Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők</i></li></ul>

### Alapszabályok napozáskor:

- Ne tegyük ki bőrünket intenzív napsugárzásnak 11 és 15 óra között – azaz ebben az időszakban ne napozzunk!

- Eleinte 15-30 percnél tovább ne tartózkodjunk a napon. Az időtartamot alkalmanként 5-10 perccel emelhetjük.
- Használjunk megfelelő faktorú (15-ösnél magasabb) naptejet! A naptej különösen fontos a gyermekek számára, mert a gyermekkorban történő leégés jelentősen megnöveli a festékes és nem festékes rosszindulatú bőrdaganatok felnőttkori kialakulásának kockázatát! A megfelelő naptej következetes alkalmazása még azoknál is csökkenti a kockázatot, akik korábban sorozatos komoly leégéseket szenvedtek el.
- Használjunk a leégéstől védő öltözetet, sapkát és napszemüveget is – a melanoma a szem leggyakoribb daganata! Aki óvni akarja a látását, helyes, ha UV-A és UV-B védelmet nyújtó, megbízható napszemüveget visel.
- Mindenképpen el kell kerülni a petróleumtartalmú barnítószereket, mert ezek égető hatásúak.
- Hat hónaposnál (egyévesnél) fiatalabb csecsemőt semmilyen mértékben nem szabad közvetlen napsugárzásnak kitenni.
- Fontos havonta ellenőrizni a szemölcsök és anyajegyek állapotát, és bármilyen változást azonnal meg kell mutatni az orvosnak.