KOMÁROM-ESZTERGOM MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

KOMÁROMI JÁRÁSI HIVATAL

JÁRÁSI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZETE

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 hőguta, 40 fok felett életveszélyes állapot léphet fel.
- Mérje vérnyomását, különösen, ha szív – érrendszeri betegségben szenved!
- A kisgyermekeket, csecsemőket árnyékban levegőztessük, a nap sugarai közvetlenül a lehető legkevesebb ideig érjék.
- 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!