

Tanácsok rendkívüli meleg esetére

- Kerüljük a meleget! Fontos a szobahőmérséklet mérése!
- Hűtse lakását.
- Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos 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 35-39⁰C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28⁰C 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, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen
- Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban, a legmelegebb órákban
- A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).
- Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást
- 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 fogyasszon alkoholt és magas cukortartalmú italokat. Fontos a sópótlás. A koffein tartalmú italoknak vízhajtó hatása van!
- Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék egyensúlyt
- Ellenőrizze testhőmérsékletét! Ha a testhőmérséklet 38⁰C fölé emelkedik, az káros az egészségre, 39⁰C felett hőséguta, 40⁰C felett életveszélyes állapot!
- Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten. Ha a szobahőmérséklet 25⁰C fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
- Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát
- Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről