Hőség próbára teszi szervezetünket!

Jó tanácsok a lakosság számára.

Elöljáróban, a hőségriasztás három fokozatban határozható meg, melyeknek megfelelően az országos tisztifőorvos riasztást ad ki.

Az első fokozatot akkor adja ki, ha a napi középhőmérséklet meghaladta a 25 °C.

A második fokozatú készültségi jelzést akkor rendelik el, ha a hőmérséklet legalább három egymást követő nap várhatóan eléri, vagy meghaladja a napi 25 °C, vagy legalább egy napra eléri a napi középhőmérséklet a 27 °C.

A harmadik fokozatot, a riadójelzést akkor adják ki, ha várhatóan legalább három egymást követő napon eléri a napi középhőmérséklet a 27 °C.

Hasznos tanácsok hőség idejére

Amennyiben megteheti, kerüljük a meleget!

Hűtse lakását! Kísérje figyelemmel a szoba hőmérsékletének változását!

Napközben tartsa az nyílászárókat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt, árnyékoló eszközt.

Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használjon elektromos készülékeket, melyek hőt termelnek (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 °C körüli, nem javasolt a túlzott légkondicionálás.

A ventillátort csak rövid ideig szabad használni, mivel kiszárítja a szervezetet.

Fontos a fokozott és folyamatos 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 ital!

Pótolja az izzadással elvesztett sót is! A vízivás 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. Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!

Ellenőrizze testhőmérsékletét! Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre.

39 °C felett - hőguta alakulhat ki.

40 °C felett - életveszélyes állapot.

Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!

Ha a szobahőmérséklet 25 °C 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 forduljon orvoshoz!

Mennyi folyadékpótlásra van szükség?

”Fogyasszon sok folyadékot” - ez azt jelenti, hogy annyi vizet pótoljon, amennyi a vizelettel és izzadással elveszített víz mennyiség másfélszerese.

Hőség idején akkor is kell folyadékot fogyasztani, ha nem érezzük magunkat szomjasnak. Ez különösen igaz idős korban, akik kevésbé érzik a szomjúságot.

Rövidtávú intézkedések meglévő épületek esetében

Fontos a beltéri hőmérséklet mérése hőmérőkkel.

Külső árnyékolás növelése Az ablakok külső árnyékolása csökkenti a Napból származó hőfelvételt, az ablakok belső elsötétítése a Napból eredő hőterhelést csökkenti.

Elektromos ventillátor Az elektromos ventillátor csökkentheti a hőérzetet, de amikor a belső hőmérséklet 35 °C fölött van, a ventillátor nem előzi meg a hőmérséklet okozta betegségek kialakulását. Fontos megfelelő folyadékbevitel.

A hordozható párologtató készülék hűtőhatása növekszik a hőmérséklet emelkedésével és csökken a páratartalom növekedtével.

A légkondicionáló javít a helyzeten. A **légkondicionálót rendszeresen karban kell tartani és tisztítani** , hogy megelőzzük az egészségi kockázatokat.

Készüljön föl a hőhullámok idején az esetleges áramkimaradásokra!