

## Hőségriasztás!

Az országos tisztifőorvos által elrendelt hőségriasztás kapcsán felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy a kánikula bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok ilyenek például a csecsemők és a fiatal kisgyermek, a fiatalok, a 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, valamint a szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.

### Tanácsok mindenkinek:

- A kánikulai meleg kedvezőtlenül hat mindenkire, de elsősorban a fizikai munkát végzők szervezetére, és ez igaz 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 (lehetőleg az egész testet fedő) ruházattal, arcunkat széles karimájú vagy ellenzős sapkával, kalappal, szemünk védelméről gondoskodjunk UV szűrős napszemüveggel.
- Lehetőleg éjjel szellőztessenek! Célszerű az ablakokat nappal zárva tartani. Ne hagyjunk kisgyermeket, állatot bezárt gépkocsiban! Még résnyire lehúzott ablaknál is könnyen túlhevülnek, kiszáradnak.
- 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 segítségért szükséges segélykérő telefonszámok biztosításáról.