|  |  |
| --- | --- |
| **Tanácsok hőséghullám idejére** | |
| **Kerülje a meleget!** | **Fontos megjegyzések** |
| **Hűtse lakását!** | Figyelje a szobahőmérőt! |
| Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az 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 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 °C 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, 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, párologtató, 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 cukor- és koffeintartalmú 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 folyadékszükségletét. | 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! 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! |  |

Forrás: ÁNTSZ https://www.antsz.hu/felso\_menu/lakossagi\_tajekoztatas/kozegeszsegugy/kornyezet\_egeszsegugy/hoseghullam/tanacsok\_hoseghullam\_idejere.html