**Tanácsok hőséghullám idejére**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kerüljük 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 oC közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli, nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventillátort 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, 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 só pótlás 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 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre.  39 fok felett - hőguta alakulhat ki.  40 fok felett - életveszélyes állapot. |
| Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten! | Ha a szobahőmérséklet 25 fok 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! |  |

**Néhány hiedelem a napozással kapcsolatban**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Hamis*** | ***Igaz*** |
| A napbarnított bőr egészséges. | A barnulás bőrünk védekező reakciója, mellyel az UV sugárzás további káros hatásaitól kíván megvédeni. |
| A lebarnult bőr véd a napsugárzás ellen. | A lebarnult bőr a fehér bőrűek számára csupán 4-es faktorú krémnek megfelelő védelmet nyújt. |
| Nem lehet leégni felhős napon. | A napsugárzás 80%-a át tud hatolni a vékony felhőrétegen. A fátyolos égbolt inkább növeli az UV sugárzás erősségét. |
| Vízben nem lehet leégni. | A víz csak minimális védelmet jelent a napsugárzás ellen, és a vízfelületről való fényvisszaverődés növeli az UV expozíciót. |
| A téli UV sugárzás nem veszélyes. | Télen általában kisebb az UV sugárzás mértéke, de a hó majdnem teljesen visszaveri a napsugárzást, megkettőzi a sugárzás erősségét, különösen a magas hegyekben. |
| A napvédő krémek megvédenek, így jóval hosszabb ideig napozhatok. | A napvédő krémeket nem azért kell használnunk, hogy több időt tölthessünk a napon, hanem, hogy védjük magunkat arra az időre, amikor elkerülhetetlen, hogy a napon tartózkodjunk. A védő hatás attól függ, hogy helyesen alkalmazzuk-e a krémet. |
| Ha rendszeresen megszakítjuk a napozást, nem égünk le. | Az UV sugárzás hatása összeadódik a nap folyamán. |
| Ha nem érezzük a nap forró sugarait, nem jelenti azt, hogy nem égünk le. | A leégést a Nap olyan sugárzása okozza, amit nem lehet érezni. A meleg érzetet a Nap látható és infravörös sugarai keltik, nem a leégés szempontjából veszélyes UV sugarak. |

Köz-ivó és szökőkutak nyilvántartása:

|  |  |
| --- | --- |
| Üzemelő közkutak Gyöngyös | Szükség esetén üzembe helyezhető közkutak |
| 1. **Akaszka u. 32.** 2. **Bene u. 29.** 3. **Bocskai u. 54.** 4. **Bocskai u. 27.** 5. **Csobánka u. 14.** 6. **Bocskai u. – Óvoda u.** 7. **Epreskert u. 10.** 8. **Erdélyi tér 1.** 9. **Farkasmály – pincék** 10. **Felsőpatak u. 24.** 11. **Galamb u. 21.** 12. **Határ u. 5/1.** 13. **Mikes u. 24.** 14. **Petőfi u. 43/1.** 15. **Galamb u. 21.** 16. **Petőfi u. 47.** 17. **Petőfi u. 122.** 18. **Püspöki u. 22. (szükség esetén)** 19. **Solymosi külhatár u. 16.** 20. **Szép u. 8.** 21. **Vachott S. u. 30/4** 22. **Verő u. 6.** 23. **Víg u. 9.**   **Üzemelő közkutak Mátrafüred, Sástó:**   1. **Parádi u. 1. (Templom)** 2. **Parádi u. 31.** 3. **Béke u. (Színpad)** 4. **Sástó**   **Üzemelő közkutak Mátraháza:**   1. **Posta előtt** 2. **Parkírozó** 3. **MÁV üdülő** | 1. Akaszka u. 44. 2. Dévai u. 1. 3. Galamb u. 5. 4. Gyár u. – Temesvári u. 5. Gyergyói u. 6. 6. Gyöngyös-patak u. 14. 7. **Honvéd u. 7.** 8. Kossuth u. 14. (megszünik) 9. Lőcsei u. 6. 10. Mikes u. 38. 11. **Országút u. (szervvíz)** 12. Petőfi u. 166. 13. Petőfi u. – Epreskert u. 14. Püspöki u. 54 15. Szabadság u. 2. 16. Szív u. – Papföldi u. 17. **Vasutas u. 1.** 18. Vahot I. u. 11. 19. Vezekényi u. – Tűz u. 20. Zöldkert u. – Epreskert u.   Ivó-és dísz kutak Gyöngyös:   1. **Fő téri szökőkutak** 2. **Szent Bertalan u. ivókút** 3. **Hanisz I. tér ivókút** 4. **Batthyány tér ivókút** 5. **Városkert u. (játszótér) ivókút** 6. **Hattyú tér (játszótér) ivókút** 7. **Hanák Kolos tér (játszótér) ivókút** |

**A vastagon szedettek működnek.**