

Tanácsok hőség hullám idejére

<i>Kerüljük a meleget!</i>	<i>Fontos megjegyzések</i>
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 fok körüli, nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet. Fontos a fokozott folyadék pótlás.
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 hútheti 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 sókat 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 betegeknek különösen oda kell figyelni. Fokozottan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadék pótlására!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett - hőséguta alakulhat ki.
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 bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!	