

Hőségriasztás esetén

Kerüljük a meleget

Fontos megjegyzések

Hűtse lakását

Fontos a szobahőmérséklet mérése!!

Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen!

Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az utcán tartózkodás kerülendő!

A ventillátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékbevitel!

Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen!

Biztosítva van-e a hűtött helyek elérhetősége? Csak ennek megléte esetén ajánlható!

Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban

A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).

Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást

Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben

Időseknél növelheti az elesés veszélyét

Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben

Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot

Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat

Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A koffein vízhajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet!

Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékvesztést!

A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!

Ellenőrizze testhőmérsékletét!

Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett orvosi beavatkozásra lehet szükség!

Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten

Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nem szükséges.

Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármilyen tünetet észlel, forduljon orvosához!

Tájékozódjon az igénybe vehető segítségéről

