

Hasznos tanácsok a kánikula idejére



Az utóbbi években egyre több alkalommal tapasztalható rendkívüli, gyakran hosszantartó meleg időjárás hazánkban.

Néhány tanács a meleg okozta panaszok, illetve a hőhullám okozta kellemetlenségek megelőzésére.

- A hőséget nehezebben viselik el a csecsemők, a kisgyermekek, az idősek, a fogyatékosok, a szívbetegek, a magas vérnyomásban szenvedők. Fontos, hogy rosszuléjük esetén azonnal forduljanak orvoshoz!
- Kánikulai napokon - ha tehetik - a különösen a dél körüli, kora délutáni órákat töltsék otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben.
- Nagy melegben zuhanyozzanak langyos vagy hideg vízzel akár naponta többször is.
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védjék magukat a nap, égető erejétől.
- Bőrtípusuknak megfelelő fényvédő krémmel kenjék be bőrüket.
- Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a bevásárlást!
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjanak a forró napokon! Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt!
- Lehetőleg éjjel szellőztessenek.
- Használjanak ventilátort, vagy napi 1-2 órát töltsenek klimatizált helyiségben.
- Sose hagyják gyermeküket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
- A csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessék!

Ha mindenképpen szabadban kell tartózkodniuk a kánikula időszakában, akkor javasoljuk a következők betartását.

- A szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig) korlátozzák.
- Napközben árnyékos helyen próbáljanak pihenni.
- Ha túl sokáig tartózkodtak szabadban, akkor – lehetőség szerint - legalább 1-2 órát töltsenek légkondicionált környezetben, míg a szervezet lehül és ismét visszatérhetnek a kánikulába.
- Vegyék figyelembe, hogy a meleg és a fizikai munkavégzés fokozza az izzadást, a folyadékvesztést! Ennek megfelelően gondoskodjanak a megfelelő folyadékpótlásról!

Folyadékpótlás kánikula idején

- Az izzadással elvesztett folyadékot, ásványi sókat pótolni kell.
- Ha elindul otthonról vigyen magával 1 liter vizet!
- Fogyasszanak vizet, ásványvizet, teát, jót tesz ilyenkor a joghurt, kefir, leves, vagy a paradicsomlé.
- Ne fogyasszanak olyan italokat, amelyek sok cukrot, koffeint, vagy alkoholt tartalmaznak, ezek fokozzák a szomjúságérzetet, és még több folyadékot vonnak el a szervezettől!