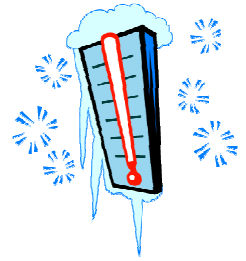


# Az extrém téli hideg egészségkárosító hatásai



## Miért okozhat egészségügyi problémát a hideg?

A nagy hideg nem kedvez a járványok terjedésének, viszont a szervezet lehülése elősegítheti a fertőző baktériumok, vírusok bejutását szervezetünkbe. Külföldi adatok alátámasztották az összefüggést a havazás és a halálos szívrohamok között. Hazai szakemberek is kimutatták, hogy télen a hőmérséklet csökkenése a szív- és érrendszeri halálozás kockázatát mintegy 2%-kal növeli. Ez a hatás általában a hideghullám megérkezése után 3-7 nappal mutatható ki.

A kihülés veszélye nemcsak a szabadterben áll fenn, hanem lakásunkban is, ha ott tartósan 14°C körüli a hőmérséklet főleg idősek, betegek, mozgásukban korlátozottak esetén következhet be a kihülés! Ha a hideg csapadékhullással és jegesedéssel is jár, megnő a balesetek, törések veszélye. Az összes baleset aránya magasabb a 65 év felettiek körében az 1% gyakorisággal előforduló extrém hideg (<-3,9°C napi átlaghőmérsékletű) napokon. Legnagyobb mértékben a töréssel járó balesetek aránya növekszik. Az extrém hideg szempontjából különösen nagy kockázatnak vannak kitéve az idősek, csecsemők, kisgyermek, tinédzserek, krónikus betegségben szenvedők, fizikálisan vagy mentálisan korlátozottak, szociálisan hátrányos helyzetűek, hajléktalanok, valamint a munkájukat szabad ég alatt végző dolgozók (erdészeti munkások, közútfenntartók, rendőrök, stb.).

## Tanácsok a hideg káros hatásának mérséklésére:

- ✓ Tömény alkoholos italok fogyasztása nem ajánlott, mert növeli a végtagok hőleadását, elősegíti a kihülést!
- ✓ A nagy hidegben az idősek lehetőleg ne menjenek a szabadba, a megfelelő hőmérsékletet a lakásban is biztosítani kell számukra.
- ✓ Ha fázik, vacog, fájdalmat vagy zsibbadást érez — ezek már a kihülés vagy a fagyás előjelei! Előzze meg a további lehülést testmozgással, vagy menjen belső térbe melegedni.
- ✓ Ne fogjon meg hideg tárgyakat csupasz kézzel, mert fagyási sérüléseket szerezhet. Mínusz 10 °C alatt feltétlenül viseljen kesztyűt!
- ✓ Krónikus betegségben szenvedők lehetőleg ne tartózkodjanak hosszú ideig a szabadban extrém hideg időben. Kérjék ki a kezelőorvos tanácsát a gyógyszerek adagjának esetleges módosításáról!
- ✓ Öltözzön megfelelően: védje magát a szélről és az átnedvesedéstől, a nedves ruhákat minél előbb váltsa át. Viseljen természetes alapanyagú gyapjú vagy pamut alsó ruházatot.
- ✓ Különösen figyeljen arra, hogy megfelelő cipőt, csizmát viseljen, mert a lábfej hamar lehül, a lábujjak könnyen szenvedhetnek könnyebb-súlyosabb fagyási sérüléseket! Hasonlóan védje kezét és a fejét is.
- ✓ Ha autóval utazik, vigyen magával meleg takarót, termoszban meleg folyadékot, feltöltött mobiltelefon.
- ✓ Otthon tegyen szőnyeget a padlóra, a nem tökéletesen záró nyílászárók elé, ablak közé helyezzen párnát, szőnyeget. A lakásban is öltözzön rétegesen, igyon meleg folyadékot.
- ✓ Ha vacogunk, akkor testünk hőmérséklete jelenösen csökkent. Ha fájnak a végtagjaink, és mozgásunk, figyelmünk lassul, ez már a súlyos kihülés előjele. Ha a hidegben szívritmuszavart, mellkasi fájdalmat, légszomjat érez, hívjon orvosi segítséget.

## Tanácsok a csecsemők, kisgyermekek védelmére

Mínusz 10 °C alatt ne vigyük sétálni a gyermeket. Ha muszáj vele a szabadba menni (pl.: a testvérért, vagy valamilyen ügyintézés miatt), akkor rétegesen, alaposan öltöztessük fel, orcáját, orrát kenjük be zsíros krémmel, lehetőleg szélvédett babakocsiban utaztassuk és igyekezzünk minél rövidebb időt kint tölteni vele. Erős szélben, nagy ködben csak akkor induljunk útnak kisgyermekkel, ha az elkerülhetetlen!

