

## Tisztelet Lakosság!

Tájékoztatom, hogy az Országos Meteorológia Szolgálat előrejelzése, és az Országos Közegészségügyi Intézet szakmai ajánlása alapján **az országos tisztifőorvos hőségriasztást adott ki.**

### **Hasznos információk, tanácsok hőség idején:**

#### Veszélyeztetett csoportok:

Bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a

- csecsemők és a fiatal kisgyermek,ek,
- 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.
- fiatalok

#### Hőhullám okozta káros egészségi hatások:

##### *Magas hőmérséklet okozta megbetegedések:*

bőrkiütés, fáradtság, görcs, hirtelen ájulás, kimerülés, stroke.

A legtöbb hőséggel összefüggő betegségek (kivéve a bőrkiütés és a görcs) a lényegi következményei annak, hogy különböző súlyú elégtelenségek következnek be a hőszabályozó rendszerben. Ráadásul, számos más ún. predisponáló tényező felgyorsíthatja a magas testhőmérséklet kialakulását.

Predisponáló tényezők: kor, akklimatizálódás hiánya, dehidratáció (csökkentett tápanyag és folyadékbevitel, vizelethajtó tabletták, alkoholfogyasztás), gyógyszeresedés, mozgás hiány, túlsúly, fáradtság, alváshiány, hosszú, magas intenzitású edzés, védőruha.

#### Megelőzés lehetőségei:

##### Mit igyunk:

víz, ásványvíz, tea,  
szénsavmentes üdítők,  
paradicsomlé,  
aludttej, kefir, joghurt,  
levesek

##### Mit ne igyunk:

kávé, alkohol tartalmú italok,  
magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők.

- Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és naptejjel védje magát és gyermekét!
- Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk
- Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
- Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
- A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!
- Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!
- A 65 évnél idősebbek, különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!
- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsen otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!
- Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást!
- Ha kánikulában a szabadban sportol, gyakran hűtse magát és fogyasszon legalább 4 liter folyadékot! Fontos a só pótlás is!
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjon forró napokon!
- Bőrtípusnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kenje be bőrét! (Ha nagyon világos a bőre, két a szeme, használjon 10 feletti napvédő faktoros naptejet!
- Ha teheti töltsön 1-2 órát légkondicionált helyiségben!