

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében

Az utóbbi években többször figyelhető meg rendkívüli, gyakran hosszantartó meleg időjárás hazánkban.

A kánikula bárkinek okozhat egészségi panaszokat (fejfájás, szédülés), vagy kellemetlen tüneteket, rosszulétet, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a csecsemők és a kisgyermek, a 65 évnél idősebbek, vagy a szívbetegségben és magas vérnyomás betegségben szenvedők. Nagyon fontos, hogy ők – panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz.

Kánikulai napokon - ha csak tehetjük - a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsük otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben.

Nagy melegben ajánlatos zuhanyozni langyos vagy hideg vízzel naponta akár többször is!

A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát. Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét.

Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákban végezzék a piaci bevásárlást.

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon! Idősebbek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt!

Lehetőleg éjjel szellőztessen. Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!

Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, még árnyékban sem!

Ne sétáltassuk a napon és ne öltöztessük túl a őségben a fiatal csecsemőt sem. Kisgyermeket árnyékban levegőztessünk, a játszótéren fa alatti válasszuk.

A fiatal csecsemők különösen sok folyadékot igényelnek, a szoptatáson kívül is mindig kínáljuk meg őket tiszta vízzel, vagy citromos teával a szoptatás után.

Ha mindenképpen szabadban kell tartózkodnia a kánikula idején:

- Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig).
- Napközben árnyékos helyen próbáljon pihenni.
- Ha túl sokáig tartózkodik szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni, míg szervezete lehül és ezt követően ismét visszatérhet a kánikulába.
- Csökkentse a fizikai munkavégzést. Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett!

Mit és mennyit igyunk? – Mit ne igyunk?

Nagy melegben ajánlott napi 4 liter folyadékot inni. Fontos a sópótlás is!!

Fogyasszon: vizet, ásványvizet, teát, szénsavmentes üdítőket, paradicsomlevet, aludttejet, kefir, joghurtot, leveseket.

Kerülje a kávé, alkohol tartalmú italokat, magas koffein és cukor tartalmú szénsavas üdítőket.

Hőségben sokkal több folyadékot kell fogyasztani! A meleg és a fizikai munkavégzés fokozza az izzadást, a folyadékvesztést. Ne várjon addig, amíg szomjas lesz! Tudatosan igyon többet ilyenkor a szokásosnál! Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint, vagy alkoholt tartalmaz – ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől.

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.

3. sz. függelék: A főbb üzenetek a lakosság részére

Kerüljük a meleget	Fontos megjegyzések
Hűtse lakását	Fontos a szobahőmérséklet mérése!!
Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönnyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos 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 körül - nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárfítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
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 árnyékos helyen a legmelegebb órákban	
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologtató, 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 és napszemüveget	
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkoholt 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 folyadékegyensúlyt	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 hőségüt! 40 fok felett életveszélyes állapot!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten	Ha a szobahőmérséklet 25°C fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Keressé fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről	