

Jó tanácsok, hasznos információk hőség idején

A nyári hőségben a veszélyek megelőzése, egészségünk megőrzése érdekében fokozott figyelmet kell fordítanunk környezetünkre. Fontos, hogy rendszeresen tájékozódjunk a várható időjárásról, utazások alkalmával a tervezett útvonal járhatóságáról, tóparti fürdőzésnél a viharjelzéssel összefüggő tudnivalókról, kirándulások során a tűzgyújtási lehetőségekről.

Hőhullám

Az utazások alkalmával - különösen a hőségriadó idején - feltétlen vigyenek magukkal megfelelő mennyiségű folyadékot, ivóvizet, és bőséges üzemanyaggal, lehetőségekhez mérten teli tankkal induljanak útnak. A hőhullám egészségre gyakorolt hatásai rosszul érezhető idézhetnek elő, emellett a megerősödött forgalomban egy koccanásos baleset is jelentős forgalomtorlódáshoz vezethet.

Akik távolabbi úticélt, nyaralóhelyet választottak javasolt előzetesen az Útinformnál (<https://utinform.hu>) érdeklődni az esetlegesen munkavégzések, vagy balesetek miatti forgalomkorlátozásokról, illetve a lehetséges alternatív útvonalakról.

Személygépkocsinkban **felügyelet nélkül még rövid időre se hagyjuk** gyermekünket, háziállatunkat, még akkor se, ha megállás előtt a légkondicionáló lehűtötte az autót, mert a tűző napsütésben a jármű utastere pillanatok alatt felforrósodik. Szintén ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak.

A viharjelzőkkel ellátott tavainknál a fürdőzők rendszeresen figyeljék a jelzőberendezéseket.

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 úgynevezett predisponáló tényező felgyorsíthatja a magas testhőmérséklet kialakulását. Predisponáló tényezők: kor, akklimatizálódás hiánya, dehidratáció (csökkentett tápanyag és folyadékbevitel, vizelethajtó tabletták, alkoholfogyasztás), gyógyszerszedés, mozgás hiány, túlsúly, fáradtság, alváshiány, hosszú, magas intenzitású edzés, védőruha.

Veszélyeztetett csoportok:

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

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

Megelőzési lehetőségei célcsoportonként:

Csecsemők és fiatal kisgyermek,ek

MIT IGYUNK

- Víz, ásványvíz, tea,
- Szénsavmentes üdítők
- Paradicsomlé,
- Aludtej, kefir, joghurt
- Levesek

MIT NE IGYUNK

- Kávé, alkohol tartalmú italok
- Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

JÓTANÁCSOK

- Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és naptejjel védje magát és gyermekét!
- Csecsemőket, kisgyermeket 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 sőt is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők

MIT IGYUNK

- Víz, ásványvíz, tea,
- Szénsavmentes üdítők
- Paradicsomlé,
- Aludtej, kefir, joghurt
- Levesek

MIT NE IGYUNK

- Kávé, alkohol tartalmú italok
- Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

JÓTANÁCSOK

- 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!
- Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!
- 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!

Fiatalok

MIT IGYUNK

- Víz, ásványvíz, tea,
- Szénsavmentes üdítők
- Paradicsomlé,
- Aludtej, kefir, joghurt
- Levesek

MIT NE IGYUNK

- Kávé, alkohol tartalmú italok
- Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

JÓTANÁCSOK

- Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 liter folyadékot! Fontos a só pótlás is!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel véd magad a nap égető erejétől!
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!
- Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőrödöt! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!
- Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Tölts 1-2 órát légkondicionált helyiségben!

Autóval közlekedőknek

Autóban 80 is lehet, ne zárjon be senkit!

Még rövid időre sem szabad gépkocsiba bezárva hagyni a gyermeket, idős embert, állatot, mert az autó belső tere nagyon hamar 80 Celsius fokra is felmelegedhet. A kocsiban ülők könnyen hőgutát kaphatnak.

A kirándulók, utazók, nyaralók mindig vigyenek magukkal elegendő folyadékot.

A forgalomkorlátozások idején – amennyiben nem klimatizált a gépjármű - az ablakokat engedjük le.

A fűvott gumiabronccsal rendelkező járművek (gépjárművek, kerékpár) esetében a járművezetők a nyári időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőrizték járműveik kerekének a légnyomását.

A hosszabb útra indulunk a gépkocsiban utazók részére vigyünk - ha lehet hűtő táskában - megfelelő mennyiségű folyadékot.

A nagy kánikula a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak. A nyári időszakban meglévő jó útviszonyok ellenére is mindenhol tartsa be az adott útra megengedett legnagyobb haladási sebességet.

Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes két-három óránként, vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.

Általános tudnivalók

- Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat tölts otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában!
- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Alkalmazzunk mentolos törlőkendőt arcunk, karjaink felfrissítésére.
- Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást!
- Lehetőleg éjjel szellőztessünk!
- Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak. Korlátozza a szabad levegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig)! Árnyékos helyen próbáljon pihenni napközben! Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni, míg a szervezet lehűl, és ismét visszatérhet a kánikulába.
- Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befőzését, azt is állandó szellőztetés mellett!
- A hajzuhataggal rendelkezők fonják farkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle. így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet.
- Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsfagyikat válasszuk (citrom). Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

Klímatizált helységek

<https://bacs.katasztrofavedelem.hu/23693/klimatizalt-helyisegek>