

Hőségriadó

A főbb üzenetek a lakosság részére:

- Kerüljük a meleget.
- Hűtse lakását.
- Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt 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 körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszáritja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
- Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.
- Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.
- A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).
- Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást.
- Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben.
- 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 alkohol és magas cukortartalmú italokat.
- 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 hőség! 40 fok felett életveszélyes állapot!
- Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten. Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
- Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségeiben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát.
- Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről.

Dr. Nagy Éva

járási tisztifőorvos, osztályvezető