



NÓGRÁD MEGYEI  
KORMÁNYHIVATAL

**Tanácsok a lakosságnak hőség hullám idejére**

**1. Kerüljük a meleget! Hűtse lakását! Figyelje a szobahőmérőt! Fogyasszon folyadékot!**

2. Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt.

Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az 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 ideálisbelső hőmérséklet 28 °C körüli.- nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszáritja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!

3. Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.

4. Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.

5. Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologató, zöld növények).

6. Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást! Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben. Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.

7. **Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!** Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.

8. Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital!

Pótolja az izzadással elvesztett sót is! A vízivás só pótlás nélkül veszélyes lehet!

Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízajtó hatású!

9. Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.

A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!

10. **Ellenőrizze testhőmérsékletét!** Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39°C felett hőség! 40°C felett életveszélyes állapot!

11. **Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!**

Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!

12. Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed.  
**Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!**