

TANÁCSOK HŐSÉGHULLÁM IDEJÉRE

1. Kerüljék a meleget!
2. Fontos a fokozott folyadék utánpótlás!
3. Ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszáritja a szervezetet.
4. Hűtsék lakásukat!
 - Napközben tartsák az ablakokat csukva, használjanak függönyt, vagy egyéb sötétítőt,
 - Lehetőleg éjszaka szellőztessenek,
 - Csak a szükséges mértékben használják az elektromos készülékeket (még a világítást is),
 - Ha van légkondicionáló berendezésük, annak működtetése idején tartsák csukva az ajtókat és ablakokat!
5. Ha az előbbieket nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsenek el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.
6. Kerüljék a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjanak árnyékban a legmelegebb órákban!
7. Már most gondoljanak arra, hogyan hűthetik lakásukat a jövőben („hideg” festék, párologtató, zöld növények).
8. Tartsák alacsonyan testhőmérsékletüket, és fogyasszanak sok folyadékot, előzzék meg a kiszáradást!
9. Gyakran zuhanyozzanak vagy fürödjének langyos vízben!
10. Használjanak vizes borogatást, hűtsék lábukat langyos vízben!
11. Viseljenek világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra mennek, viseljenek széles karimájú kalapot és napszemüveget!
12. Ha elindulnak otthonról, vigyenek magukkal 1 liter hideg vizet!
13. Rendszeresen fogyasszanak folyadékot, ne várják meg, míg megszomjaznak! Ne fogyasszanak alkoholos, magas cukortartalmú, és koffein tartalmú italt! (Pótolják az izzadással elvesztett sókat is! Ne feledjék, az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezettől, a koffein vízhajtó hatású!)
14. Ha rendszeresen szednek gyógyszert, kérdezzék meg kezelőorvosukat, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletüket.
15. Tárolják gyógyszereiket megfelelő hőmérsékleten! (25 fok felett célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni.)