

# LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ KÁNIKULA IDEJÉRE

## Általános tudnivalók

Korlátozza a szabadlevegőn 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 lehül, és ismét visszatérhet a kánikulába.

## Étkezési tanácsok

Kánikulában számolnunk kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékveszteség jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékveszteség mellett fokozott só veszteség is jelentkezik. Verejtékezéssel átlagosan 0,15-0,20 %-os sótartalom veszteséggel számolhatunk.

Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványi anyag tartalommal rendelkező folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a káliumot, magnéziumot és a kalciumot is.

Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz – ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől!

Étrendünk legyen pároláson alapuló, zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag (kerüljük el a „magyarosan” fűszeres nehéz húsételeket!).

## Öltözködési tanácsok

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon! A nagy melegben – átmenetileg – felejtsük el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjunk inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bőszárú nadrágokat, szellős blúzokat.

Idősek ne viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt!

## Tanácsok kisgyermekes családok részére

Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk! A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

Sose hagyjunk gyermeket zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, még árnyékban sem, mert pár perc alatt is 50-60 °C-ra tud felmelegedni az autó belseje, és a benne lévő hősokkot kapnak.

## Orvosi tanácsok

Testünk normális körülmények között az izzadás által hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hőségütést okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet.

A hőségüta tünetei a vörös, forró és száraz bőr, szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket. Addig is, míg megérkezik a segítség, fontos a beteg lehűtése. Vigyük árnyékba, permetezzünk rá hideg vizet, vagy mossuk le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessük. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe csavarhatjuk, miközben legyezzük.

*Tanácsok a hőségüta megelőzésére:*

- 1) A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát! Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét!
- 2) Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.

## Utazási, közlekedési tanácsok

Kánikulában is közlekedni kell, de nem mindegy, hogy hogyan. A hirtelen jött meleg érzeteti hatását a közlekedésben is. Gyakran érezzük, hogy kicsit fáradtabbak vagyunk, sokan nem számolnak azzal, főleg az idősek, hogy a nagy meleg még az egészséges szervezetet is megviseli, nemhogy a fáradtat, kimerültet. Az emberek a hétvége jó idejét kihasználva autóba ülnek és a városokon kívül túrázni illetve strandolni indulnak.

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

Ha hosszabb útra indulunk, a gépkocsiban utazók részére vigyünk – lehetőleg hűtő táskában – megfelelő mennyiségű folyadékot.

A szeszesital fogyasztása a nyári melegben a vezetési képességet még súlyosabban rontja.

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.

### **Tanácsok strandoláshoz**

A kánikula a vízben, vízparton viselhető el leginkább, azonban ez felelőtlen és meggondolatlan viselkedéssel veszélyessé is válhat.

Ne fürödjön közvetlenül étkezés után, teli gyomorral!

Szeszesital vagy egyéb bódító hatású szer által befolyásolt állapotban tartózkodjon a fürdözéstől!

Napozás után testét zuhanyozással vagy más módon hűtse le, felhevült testtel soha ne menjen a vízbe!

Szív- és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségekben szenvedők egyedül soha ne fürödjenek!

Aki nem tud úszni, mély vízben ne használjon felfújható fürdőeszközt (gumicsónak, gumimatrac), azon lehetőleg ne aludjon el!