



HEVES MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZAKIGAZGATÁSI SZERVE

Hogyan védekezzünk a hőség ellen

A globális felmelegedés, a klímaváltozás következtében a hőshullámok számának növekedésével kell számolni. Ezek az időszakok különösen megviselik a szervezetet kimerültséget, bőrkkiütéseket, ájulásos rosszulleteket, extrém esetben görcsrohamokat, hőgutát idézve elő.

Különösen veszélyeztetettek:

- gyermekek, fiatalok;
- 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.

A magas hőmérséklet és a napsugárzás okozta káros egészségi hatások megelőzésének lehetőségei:

- Kerülni kell a tűző napon tartózkodást, különösen 11 és 15 óra között. A kánikulai órákat javasolt hűvös, árnyékos helyen tölteni.
- Kiemelt figyelmet kell fordítani a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékpótlásra víz, ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítők, paradicsomlé, aludttej, kefir, joghurt, levesek formájában. Fontos a verejtékezéssel elvesztett só pótlása is, tehát a „sima” víz önmagában nem elegendő! Folyamatosan szükséges a folyadékpótlás, akkor is, ha nincs szomjúságérzet!
- Kerülni kell a kávé, alkohol és a magas koffein, illetve cukortartalmú italok (energiaitalok, cukros üdítők) fogyasztását.
- Ha van rá lehetőség, célszerű naponta többször is langyos vízben lezuhanyozni, hogy szervezetünket lehűtsük.
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát célszerű viselni. A fej, arc, szem védelme céljából széles karimájú kalap viselése javasolt.
- A szabadban végzett programokat (sport, fizikai munka stb.) célszerű a reggeli vagy a kora esti órákra időzíteni.
- A helyiségek szellőztetését este, éjszaka vagy a reggeli időszakban javasolt végezni.
- A szabad területek felmelegedése locsolással akadályozható meg.
- A leégés megakadályozására a bőrtípusnak megfelelő fényvédő krémet kell naponta többször használni.

Eger, 2013.