LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ KÁNIKULA IDEJÉRE

Általános tudnivalók

Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltse otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában!

Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!

Alkalmazzunk mentolos törlőkendőt arcunk, karjaink frissítésére.

Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást!

Lehetőleg éjjel szellőztessünk!

Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!

Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak.

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 lehűl, és ismét visszatérhet a kánikulába.

Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett!

A hajzuhataggal rendelkezők fonják varkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle. Így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet.

Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsfagyikat válasszuk (citrom). Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

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!).

A forró napokon még most is kedvenc a behűtött görögdinnye, amely jól oltja a szomjat is, hisz 85-90 %-ban vízből áll.

Fogyasszunk főétkezésként is salátaféléket. Emésztésünk nem veszi igénybe túlságosan szervezetünket, ezen kívül tartalmazzák az immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vitaminokat, és ásványi anyagokat.

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!

Mezítláb cipőben járni kényelmes, de a lábunk gyorsan megizzadhat, ezért helyezzünk a cipőbe frottírból készült talpbetétet.

Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemüveget, amelynek kerete nem tapad szorosan az arcához.

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 lévők 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 hőgutát okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet.

A hőguta 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 hőguta 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 érezteti 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 gumiabroncccsal rendelkező járművek (gépjárművek, kerékpár) esetében a járművezetők a nyári időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőrizzék járműveik kerekének légynyomását.

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 fürdőzéstől!

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

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

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