Felhívás!

Hőségriasztás esetén

Kerüljük a meleget

Fontos megjegyzések

Hűtse lakását

Fontos a szobahőmérséklet mérése!!

Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka sz

Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 C közötti, az

A ventillátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékp

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

Biztosítva van-e a hűtött helyek elérhetősége? Csak ennek megléte esetén ajánlható!

Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban

A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).

Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást

Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben

Időseknél növelheti az elesés veszélyét

Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben

Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot é

Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat

Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A coffein vízhajtó hatására is fel kell hív

Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a

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

Ellenőrizze testhőmérsékletét!

Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 f

Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten

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

Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szo

Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről