

Tájékoztatás

Tájékoztatom a Tisztelt Lakosságot, hogy Dr. Kovács Attila, az EMMI országos tisztifőorvosi feladatok ellátására jogosult főosztályvezetője az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatai, valamint az EMMI Klímaváltozás és Környezeti Egészséghatás Elemző Osztály szakmai ajánlásai alapján az ország egész területére vonatkozóan

2018. augusztus 08: (szerda) 00:00 órától 2018. augusztus 10. (péntek) 24:00 óráig II. fokú hőségriasztást rendelt el.

□

Kerüljük a meleget

Fontos megjegyzések

Hűtse lakását

Fontos a szobahőmérséklet mérése!!

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

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 folyadékpótlás!

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

Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat

Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A koffein vízhajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet

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

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

Ellenőrizze testhőmérsékletét!

Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett azonnali orvosi segítség szükséges

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 segítségéről

