



HASZNOS TANÁCSOK

KÁNIKULA IDEJÉRE



Kedves Olvasó!

Az utóbbi években többször figyelhető meg hazánkban is rendkívüli, gyakran hosszantartó meleg időjárás.

A kánikula bárkinek okozhat egészségügyi panaszokat, rosszulleteket, de figyelmetlenségünk akár tragédiát is okozhat.

Az aggodalom azonban nem alaptalan, hiszen a tartósan magas hőmérséklet következtében a fiatalabb és idősebb korosztály, valamint a betegek szervezete a fokozott terhelést nehezebben viseli, aminek szélsőséges esetben akár elhalálozás is lehet a következménye. Statisztikai adatok mutatják, hogy Európa szerte több ezres nagyságban szedi áldozatait az egyre gyakoribb, hosszantartó kánikula.

Az illetékes szervek a napi középhőmérséklet emelkedésével arányosan hőségriadó tervet dolgoztak ki 3 fokozatban, melyről szükség esetén értesítik a lakosságot.

Ebben a kis kiadványban a Pest Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság összefoglalta azokat a hasznos tanácsokat és intelmeket, melyeket, ha megfelelően alkalmazunk, remélhetőleg kevesebb kellemetlenséget okoz a kánikula elviselése.

Kérem, fogadják szívesen ezt a kiadványt.

Ivanics Dénes t. alezredes
kirendeltségvezető

Öltözködési tanácsok

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjon forró napokon! A nagy melegben - átmenetileg - felejtse el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjon inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bő szárú nadrágokat, szellős blúzokat.

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

Mezítláb cipőben járni kényelmes, de a láb gyorsan megizzadhat. Helyezzen a cipőbe frottírból készült talpbetétet.

Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemüveget (még ha nem is divatos!), amelynek kerete nem tapad szorosan az arcához.

Tanácsok kisgyermekes családok részére

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

Sose hagyjon 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 hő-sokkot 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 hőségütés tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztalja, hívja a mentőket. Addig is, míg megérkezik a segítség, fontos a beteg lehűtése. Vigyék árnyékba, permetezzenek rá hideg vizet, vagy mossák le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessék. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatják, miközben folyamatosan legyezzék.

Tanácsok a hőségütés 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.

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! Alkalmazzon mentolos törülközőt arca, karjainak felfrissítésére.

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

Lehetőleg éjjel szellőztessenek!

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

Ne hagyjon 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 szervezete 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 hosszú hajjal rendelkezők fonják varkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle. Így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet.

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

Étkezési tanácsok

Kánikulában számolnia kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékvesztés jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott só-vesztés is jelentkezik. Verejtkezéssel átlagosan 0,15 - 0,20%-os sótartalom vesztéssel számolhat.

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

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

Étrendje legyen pároláson alapuló, zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag (kerülje a „magyarosan” fűszeres nehéz húsételeket!).

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

Fogyasszon főétkezésként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetét, ezen kívül tartalmazzák az immunrendszere erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

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, ill. strandolni indulnak.

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

A hosszabb útra indulók a gépkocsiban utazók részére vigyenek - ha lehet hűtő táskában - megfelelő mennyiségű folyadékot.

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

A nagy kánikula a járművezetők szervezetét fokozottan 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 vízparton, illetve a vízben viselhető el leginkább, azonban ez felelőtlen és meggondolatlan viselkedéssel párosítva 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 nem 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!