

A főbb üzenetek a lakosság részére:

- Kerüljük a meleget - Hűtse lakását

- Fontos a szobahőmérséklet mérése!!

- Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.

- Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 oC közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli. - nem javasolt a túlzott légkondicionálás.

- A ventilátort 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 és napszemüveget

- Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat

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

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

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 hőguta! 40 fok felett életveszélyes állapot!

- Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten

- Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
- Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát
- Tájékozódjon az igénybe vehető segítségéről