

HASZNOS TANÁCSOK 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 felfrissítésére.
- ⇒ 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 lehül, és ismét visszatérhet a kánikulába.
- ⇒ Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befőzését, 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 gyümölcs fagyaltokat válasszuk (pl. citrom). Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

Tanácsok strandoláshoz

- ⇒ A kánikula a vízparton illetve a vízben viselhető el leginkább, azonban ez felelőtlen és meggondolatlan viselkedéssel veszélyessé is válhat.
- ⇒ Ne fürödjön közvetlenül étkezés után, teli gyomorral!
- ⇒ Szesziesital, 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!

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 autóra ülnek, és a városokon kívül, túrázni, ill. strandolni indulnak.
- ⇒ A fűvott gumiabronccsal rendelkező járművek (gépjárművek, kerékpár) esetében a járművezetők a nyári időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőrizték járműveik kerekének a légnyomását.
- ⇒ A hosszabb útra indulunk a gépkocsiban utazók részére vigyünk - 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 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.

Étkezési tanácsok

- ⇒ Kánikulában számolnunk kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékvesztés jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott sóvesztés is jelentkezik. Verejtkezésével átlagosan 0,15-0,20%-os sótartalom vesztéssel 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 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 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.
- ⇒ Fogyasszunk főétkezésként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetünket, ezenkívül 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, bő szárú nadrágokat, szellős blúzokat.
- ⇒ Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt!
- ⇒ Mezítláb cipőben járni kényelmes, de a lábunk gyorsan megizzadhat. Helyezzünk 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, kisgyerekeket árnyékban levegőztessünk! A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk Őket tiszta vízzel, vagy pici sót is 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 lévő 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 hőségütést okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet
- ⇒ A hőséguta tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a 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 is csavarhatjuk, miközben legyezzük.

Tanácsok a hőséguta megelőzésére

- ⇒ A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát! Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét.
- ⇒ Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.