

Győr-Moson-Sopron Megyei

Katasztrófavédelmi Igazgatóság

Igazgatóság

H-9021 Győr, Munkácsy Mihály utca 4.

9002 Győr, Pf.: 129

Tel: (36-96) 529-530 Fax: (36-96) 315-557 e-mail: gyor.titkarsag@katved.gov.hu

Tel: (36-96) 529-530 Fax: (36-96) 315-557 e-mail: gyor.titkarsag@katved.gov.hu

Hasznos tanácsok kékikula ideje

A meteorológiai előrejelzések alapján a napon tartó magas hőmérséklet miatt fokozott figyelmet kell fordítani a nagyobb odafigyeléssel csökenthet a szervezet megterhelése, megelőzhető a rosszullétek. Különbözően nagy odafigyelést igényelnek a csecsemők, a kisgyermekek, az idősek és a betegek. A kórházban tartózkodóknak a hasznos lehet mindenki számára a forró napokban:

Fontos tudnivalók

Kékikulai napokon a különösen meleg délkorú, kora délutáni órákban otthon, viszonylag hűvösen, besötétedett szobában! Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Alkalmazzunk mentolos

tudjuk, hogy arcunk, karjaink felfrissülnek. Forró napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákban a piaci bevásárlást! Lehetőleg kerülje a szélütést! Sose hagyjunk gyermekeket, kutyákat (pórák) zónákban, szélütésnek kitéve parkolóautóban! Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitéve helyen hajtszalagot? sprayt, gélyet, mert ezek tüzet okozhatnak. Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óra) és esti órákban (18-22 óra)! Nyílt helyen próbáljon pihenni napokban! Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órányi kondicionáló kényeztetésben eltölteni, majd a szervezet lehűl, és ismét visszatérhet a kikapcsolódás. Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagy takarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befűzést, azt is a landzárt mellett! A hajzuhataggal rendelkezők fonják varkocsba a hajukat, vagy kremlenek kontyot belőle. Ő nem fog beizzadni, s a hőség is szélütést okozhat. Fagyizkor lehet leggyakrabban a gyümölcsfagyikat vesszük (citrom). Fanyar, savanykók kellemesen hűsítő hatásúak, nem is szörnyű az egészséges elnyelésük.

Kezeli tanácsok

Kikapcsolódásnál szólnunk kell azzal, hogy az izzadsággal párolgással leadott folyadékvesztés jelentősen megnehezíti. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott sóvesztés is jelentkezik. Verejtéssel átlagosan 0,15-0,20%-os sótartalom vesztéssel szorolhatunk. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő vízi anyag-tartalommal rendelkező folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a kalciumot, magnéziumot és kalciumot is. Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz - ezek fokozzák a szomjúságot, majd több folyadékot vonnak el a szervezettől! A rendkívül legyen pótlón alapul az élelmiszerben és gyümölcsben gazdag (kerülje a magyarságot fűszeres és hűsítőket!). A forró napokon most is kedvenc a behűtött gyümölcs, amely jól oltja a szomjat is, hisz 85-90 százalékban víz. Fogyasszunk fűszereseket is saláttal. Emellett nem veszi igénybe túlságosan a szervezetünket, ezenkívül tartalmazza az immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vitaminokat és vízi anyagokat.

Étkezési tanácsok

Kényes, világos színe, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon! A nagy melegben - természetileg - felejtse el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjunk inkább laza, könnyű levet, könnyű kötött felsőruházat, bő nadrágokat, szélütésállókat. Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színeket, fekete ruhát, fejkendőt! Mezőkben jóni kényelmes, de a lábunk gyorsan megizzadhat. Helyezzünk a cipőbe frottő kötött talpbetétet. Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemveget (még ha nem is divatos!), amelynek kerete nem tapad szorosan az arcra.

Tanácsok kisgyermekes családok részére

Csecsemőket, kisgyermeket nyílt levegőre vigye! A babák közt is sok folyadékot igényelnek a szoptatón kívül is, mindig

kórikák két tiszta vözelet, vagy kicsi sör is tartalmaz citromos teát a szoptatás utáni! Sose hagyjunk gyermeket szobán, szellőztetés nélkül parkolóautóban, mélynyelven sem, mert pár perc alatt is 50-60°C-ra tud felmelegedni az autóbelsője, és a benne lévő kórikák sokkot kapnak.

</p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify">Orvosi tanácsok </p> <p class="MsoNormal" style="margin-bottom:12.0pt;text-align:justify">
 Testünk normális körülmények között az izzadáskéntal hűt le, de nagyon nagy hőmérsékleten elveszheti ezt a képességet. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hőség okozhat. Ez igen komoly állapot, okozhatja az agy és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetel is lehet. A hőség tüneteinek a vörösség, forrázás az bőrre, a szapora pulzus, láz, fejfájás, szédülés, elgyengülés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket. Addig is, megkezdjük a segítséget, fontos a beteg lehűtése. Vigyük nyelvére, permetezzünk hideg vizet, vagy mossuk le hideg vözelettel, esetleg hideg vizes köhögéscsészével. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatjuk, miközben legyezzük. <br style="mso-special-character:line-break" /> <br style="mso-special-character:line-break" /></p> <p class="MsoNormal" style="margin-bottom:12.0pt;text-align:justify">Tanácsok a hőség megelőzésére:
 1) A napfényt kerüld el szűréses kalappal, napszemmel és napkrémmel védd magad! Folyvónként naponta többször is kenje be a bőrt.
 2) Azok, akik szűrszerrel szednek, a vörhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet. </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify">Utazási, kórikák idejére tanácsok </p> <p class="MsoNormal" style="margin-bottom:12.0pt;text-align:justify">
 Kórikáknak is kórikáskodni kell, de nem mindegy, hogy hogyan. A hirtelen jött meleg évtizedi hatása a kórikák idejében is. Gyakran észreveszük, hogy kicsit fáradtabbak vagyunk, sokan nem szólnak azzal, főleg az idősök, hogy a nagy meleg, még az egészséges szervezetet is megviseli, nemhogy a fáradtat, kimerítet. Az emberek a hűvös idején kihasználva az autót, és a vörösökön kórikák, törönni, ill. strandolni indulnak. A fűtött gumiabronccsal rendelkező járművek (gépjárművek, kerékpár) esetében a járművezetők a nyári időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőriznek járműveik kerekét a lenyomást. A hosszabb útra indulunk a gépkocsiban utazás során vigyünk - ha lehet hűtőt - tükörrel - megfelelő mennyiségű folyadékot. A szeszital fogyasztása a nyári melegben a vezetési képességet még súlyosabban rontja. A nagy kórikula a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak, A nyári időszakban meg kellő körülmények ellenében is mindenhol tartsa be az adott útra megengedett legnagyobb haladási sebességet. Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes kórikák idején, vagy szűrszerrel pihenőt tervezni és tartani. </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify">Tanácsok strandoláshoz </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify">
 A kórikula a vörsparton, illetve a vörben viselhető el leginkább, azonban ez feleltlen és meggondolatlan viselkedéssel veszélyes is

váhat. Ne fordulj közvetlenül kezdetre, teli gyomorral! Szélesítsd, vagy egyből
bábként szerkesztés befolyásolt állapotban tartózkodj a fordulat! Napozás utáni test
zuhanyozással, vagy más módon hűtsd le, felhevített testtel soha nem menj a vízbe! Széles
rendszeri-, légzés-, továbbmozgáshoz betegeknél szenvedők egyedül soha ne forduljanak!
Aki nem tud beszélni, más vízben ne használjon felújítási fordulatot (gumicső, gumimatracs),
azon lehetetlen ne aludjon el!

<p class="MsoNormal"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:left;">Győr, 2013. június 17.

</p> <p class="MsoNormal" style="text-align:left;">Dobos Viktória t. hdgy.
 Sziv?</p> <p class="MsoNormal" style="text-align:left;"> 20/561-8217</p>