

LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ

Kedves Olvasó!

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

A kánikula bárkinek okozhat egészségügyi panaszokat, rosszuléteket, 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.

AJÁNLÁSOK KÁNIKULA, HŐSÉG IDEJÉRE

A kánikulai meleg, a tartósan magas hőmérséklet (25 °C vagy azt meghaladó napi középhőmérséklet) károsan befolyásolja az egészségi állapotot, kedvezőtlenül hat elsősorban az idős, a keringési megbetegedésben (szívbetegség, magas vérnyomás) szenvedők, a fizikai munkát végző, zárt térben dolgozó emberekre, csecsemőkre, kisgyermekekre, kismamákra, fiatalokra.

Rendkívül fontos, hogy a szívbetegségben, magas vérnyomásban szenvedők a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz. Szívgyógyszert, vízhajtót szedők is fokozottan figyeljenek a megfelelő folyadékfogyasztásra, igyanak a szokásosnál 1 literrel többet.

Szabadban a ruházat legyen pamut, világos színű, könnyű, szelős. A napsugárzás ellen védjük magunkat széles karimájú kalappal, viseljük napszemüveget. Védjük bőrünket megfelelő napvédő krémmel.

Kerüljük a tűző napon való tartózkodást 11 és 15 óra között.

Csecsemőt hőségben ne sétáltassunk. Ha lehet, tartózkodjunk 1-2 órát klimatizált helyiségben, de ha erre lehetőségünk nincs, használjunk zárt terekben elektromos ventilátort, a szellőztetést főként éjszaka végezzük.

Zuhanyozzunk naponta többször langyos vagy hideg vízzel.

Ne hagyjunk kisgyermeket, állatot bezárt gépkocsiban.

Szabadtéri sportot a kora reggeli vagy esti órákban végezzünk.

Ügyeljünk a megfelelő folyadékpótlásra, igyunk meg akár napi 4 liter folyadékot is, amely lehet víz, szénsavmentes ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítő, paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt, de fogyaszthatunk bőségesen leveseket is. Kerüljük a magas koffein tartalmú italok, kávé fogyasztását, ne igyunk alkoholt és magas cukortartalmú italokat.

Csecsemőknek a szoptatáson kívül is adjunk folyadékot, vizet, pici sót tartalmazó citromos teát.

A szabadtéri és a zárt munkahelyeken gondoskodni kell a megfelelő védőitalról, ami 14-16 °C hőmérsékletű ivóvíz, vagy alkoholmentes ital lehet. Óránként pihenő időt kell biztosítani a dolgozóknak.

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!

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, bőszárú nadrágokat, szellős blúzokat.

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

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 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 hőgutát okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet.

A hőguta 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 hőguta 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

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 befűzést, azt is állandó szellőztetés mellett!

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. Verejtékezéssel átlagosan 0,15 - 0,20%-os só-tartalom 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.

Házi kedvenceink

A nyári hőségben nem csak a házi kedvenceinkre, hanem a mezőgazdasági haszonállatokra is kiemelten figyeljünk. A nagy nyári melegben könnyebben átvészelik, ha hűvös helyen készítünk kuckót számukra. A háziállatok közül a kutyákat viseli meg leginkább a nyári kánikula, 30 Celsius-fok fölötti külső hőmérséklet mellett gyakran kapnak hőgutát. Ilyenkor az állatok belső hőmérséklete meghaladja a 41 Celsius-fokot, ami tüdőödémához, a szívizomzat és a központi idegrendszer károsodásához vezet, és akár az állat elhullását is okozhatja. Fontos a napjában többször újratöltött vizes tál. Ha módunkban áll, nedvesítsük be az állat bundáját, úsztassuk, soha ne hagyják kedvencüket a tűző napon kikötve vagy kocsiba zárva, még árnyékban álló autóban sem. Kánikulában ne futtassák a kutyákat, sétálni is csak a kora reggeli és esti órákban vigyék, ahogy etetni is több részletben, este és reggel célszerű a házi kedvenceket. A nagy nyári melegben ne zárjuk be az állatot napfény által felforrósított autóba se. A háziállatokért a gazdák a felelősek. Egy kis odafigyeléssel elkerülhető lehet, hogy az állatok szenvedjenek.