

Megelőző intézkedések a kánikula idejére

A lakosság védelmére vonatkozó javaslatok a kánikula idején:

- a kinti mozgás javasolt a reggeli első órákban vagy este, lehetőleg árnyékos helyeken, a mozgást pihenéssel váltva, légkondicionált helységeekben (üzletek, nyilvános helyek)
- kerüljék a tömeget, a napon való tartózkodást, az erős fizikai munkát 11.00 és 18.00 óra között
- viseljenek szellős-, vékony-, világos színű ruhát, kalapot, napszemüveget
- fogyasszanak naponta 1,5-2 liter, nem túl hideg folyadékot: vizet, gyümölcsből készült natúr leveket, langyos teákat (bodza, kamilla, csalán)
- fogyasszanak gyümölcsöt és zöldséget (dinnye, szilva, paradicsom) vagy joghurtot (egy pohár vízzel egyenértékű), kiegyensúlyozottan és változatosan táplálkozzanak, főként alacsony kalóriájú termékeket
- kerüljék a koffeint tartalmazó italokat (kávé, tea, cola) vagy cukrot nagy mennyiségben (szénsavas üdítőitalok)
- kerüljék a fokozott zsírtartalmú-, főként állati eredetű élelmiszereket
- ne fogyasszanak alkoholt-deszhydratál és növeli a kánikula miatt történő elhalálozási esélyt
- tartsák a kapcsolatot az idős személyekkel (rokonok, szomszédok, mozgássérült személyek) és szükség esetén nyújtsanak segítséget
- ne hagyják magukra, felügyelet nélkül az autókba a gyerekeket és a kisállatokat
- bármilyen kis egészségi panasz esetén kérjék a házi orvos tanácsát
- a különböző betegségekben szenvedő személyek folytassák a kezelést az orvos javaslata szerint, kánikula idején hasznos felkeresni a kezelőorvost az adott feltételek függvényében történő megfelelő kezelés kiírása végett
- a munkahelyi körülmények enyhítése érdekében, csökkentsék a fizikai munka erősségét és ritmusát, felváltva végezzenek munkát és pihenjenek árnyékban és megfelelően szellőző helyeken