Hőség elleni védekezéssel kapcsolatosan fontos tanácsok, javaslatok a lakosság részére:

A nagy meleg az emberi szervezetben vérnyomáscsökkenést, alacsonyabb pulzusszámot okoz, ezáltal csökken a koncentrációs képesség, lankad a figyelem. Nagyobb a valószínűsége a baleseteknek is.

Amikor a napi átlaghőmérséklet meghaladja a 30 Celsius fokot, fokozottabban kell figyelni magunkra és embertársainkra a balesetek megelőzése érdekében.

Néhány hasznos tanács:

A déli órákban lehetőleg ne tartózkodjunk a szabadban.

Amikor a levegő hőmérséklete kint 35 Celsius-fok körül van, akkor a szobában 28 fok az ideális, hűvösebbre nem tanácsos állítani az otthoni, irodai klímát, mert ha kimegyünk a szabadba, a hirtelen hőmérséklet-változás megterhelő lehet.

A tompaság ellen felfrissülés érzését adhatja, ha naponta többször zuhanyozunk langyos vagy hideg vízzel.

Figyeljünk a megfelelő folyadékbevitelre, fogyasszunk elsősorban vizet, teát, gyümölcslét, de jól esheet a paradicsomlé, az aludttej, a kefir, a joghurt és a levesek is. Ne fogyasszunk viszont kávét, alkoholos italt, cukros, illetve szénsavas üdítőt, sört sem, mert fokozzák az izzadást és vízhajtó hatásúak is, ily módon komoly dehidratáltságot okozhatnak.

Különösen figyeljünk az idős ismerőseink, valamint a gyerekek folyadékpótlására, az előbbiekben ugyanis már nem, az kicsikben pedig még nem működik tökéletesen a verejtékezés szabályozása, ráadásul könnyen megfeledkezhetnek a megfelelő mennyiségű folyadék beviteléről.

Mielőtt beülünk az autóba, szellőztessük át a belső teret, hiszen a napon drasztikusan, akár 60-70 Celsius-fokra is felmelegedhet. Mindig legyen az autóban is folyadék, hogy pótolni tudjuk az izzadással elveszített vizet.

A nagy hőségben viseljünk világos színű, bő szabású, pamut öltözetet, fejünket és arcunkat védjük széles karimájú kalappal, és ne feledkezzünk el a napszemüvegről sem.

Ha mégse viseltünk kalapot, és a napon való tartózkodás után a gyermeken vagy magunkon fejfájást, hányingert, szédülést, dezorientáltságot tapasztalunk, mindenképpen gondoljunk napszúrásra. Ilyenkor vonuljunk sötét, hűvös helyre, és borogassuk hideg vizes kendővel a homlokunkat.

Legalább 30-40 faktoros naptejet kell használnunk.

Többször kenjünk magunkat újra a fényvédő krémmel, hiszen strandolás közben többször ledörzsöljük magunkról.

A gyerekek különösen veszélyeztettek !!!

A gyerekek bőre különösen érzékeny a napsugárzásra, ugyanis sokkal kevesebb melanint tartalmaz, mint a felnőtteké, ezért rendkívül könnyen leégnek.

Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát, valamint sose hagyjunk gyermeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban.

A napégés magától is szépen gyógyul, aki azonban rosszul bírja a fájdalmat, enyhíthet is a tüneteken. A házi praktikák helyett inkább a bevált módszereket válasszuk.

Senkit ne hagyjunk a tűző napon elaludni!