

INTÉZKEDÉSEK A KÁNIKULÁNAK A LAKOSSÁGRA GYAKOROLT NEGATÍV HATÁSÁNAK MEGELŐZÉSÉRE

Hogy védekezzünk kánikula idején?

Maradjanak a házban, lehetőleg egy légkondicionált vagy ventilált helyiségben és pihenjenek! A hűvösben eltöltött néhány óra segíti a szervezetüket, hogy hidegebb maradjon, amikor visszatérnek a magasabb hőmérsékletre.

Amikor a hőmérséklet magas, **tusolni és testhőmérsékletű fürdőt kell venni,** hogy lehűljenek.

A nap legmelegebb időszakaiban **nem kell nehéz fizikai munkát végezni.**

Ha a mezőn dolgoznak, **keressenek egy árnyékos helyet és kerüljék a napfényt 10:00-18:00 óra között.**

Kerüljék a rövid időn belüli nagy hőmérsékletváltozásokat (nagyon alacsony hőmérsékletből magas hőmérsékletre).

A napozást, különösen a csúcsidőnek számító déli órákban, lehetőleg kerülni kell. Ha mégis kimennek néhány **óvintézkedés** nagyon jól fog: kalap, ernyő, napszemüveg, vékony világos színű ruha.

Napfürdőzés esetén, ajánlott védőeszközök használata:

Viseljenek megfelelő ruházatot: minél vékonyabb, könnyű, hosszú, fehér vagy minél világosabb színű, lehetőleg természetes anyagokból. Hordjanak kalapot, sapkát vagy ernyőt.

Használjanak napvédő krémet: a nap okozta leégés fájdalmat okoz, tönkreteszi a bőrt, folyadékvesztéshez vezet és csökkenti a szervezet hőszabályzó képességét.

Korlátozzák a napozást a 10:00-18:00. óra közötti időszakban: halasszák reggelre és estére a szabadban végzett tevékenységeket.

Viseljenek napszemüveget: UVA és UVB szűrővel

Helyes táplálkozás kánikula idején:

Fogyasszanak sok folyadékot: a tevékenység típusától és intenzitásától függően naponta 4-6 liter folyadékot fogyaszthatnak.

Ne fogyasszanak alkoholt, vagy nagyon édes italokat, ezek nagyobb folyadékvesztéshez vezethetnek. **Kerüljék** a nagyon hideg italokat, ezek gyomorgörcsöt és fájdalmat okozhatnak. Csökkentsék a kávéfogyasztást, a kávé eltávolítja a kalciumot a szervezetből.

Kerüljék a nehéz, zsírokban gazdag és forró ételeket

Pótolják a sót és az ásványi anyagokat: ezek általában kiürülnek az izzadsággal. Fogyaszthatnak sportolóknak szánt különleges italokat, amelyek pótolják a szervezetben az elvesztett sót és ásványi anyagokat.