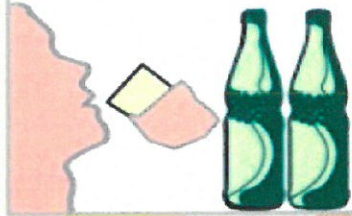


Tanácsok kánikulában

A nagy hőség hatására a szervezetünkben különböző rendellenességek léphetnek fel.
Vészjelzések: fejfájás, rosszullét, szédülés, szapora szívverés, eszméletvesztés.

+ HELYES...

- Igyunk sok folyadékot, hogy erőteljesebb izzadást érjünk el (testhűtés)!



- Fogyasszunk könnyű ételeket, és ha sokat izzadunk, pótoljuk a sóvesztésüket!



- Tartózkodjunk árnyékban!



HELYTELEN... -

- Testi megerőltetés.



- Az alkoholfogyasztás lassítja a keringést, és növeli a víz- és sóvesztésüket.



- A zsíros ételek fogyasztása nehezíti az emésztést, fokozza a melegérzetet.



Forrás: DPA / MTVA Sajtóadatbank / MTI | | | www.mti.hu

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a **Fiatalok** számára



Széles karimájú **kalappal**, napszemüveggel védj magad a nap égető erejétől!

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!



Bőrtípusodnak megfelelő **fényvédő krémmel** naponta többször kendd be bőröd! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!



Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
Tölts 1-2 órát légkondicionált helységben!



Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 l folyadékot!
Fontos a sópótlás is!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek

MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében **fiatal anyukák és kisgyermek**ek számára



Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk!

Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben!

Lehetőleg éjjel szellőztessen!



Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) **zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!**



Széles karimájú **kalappal, napszemüveggel** védje magát és gyermekét!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek



MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők



A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében **Idősek** számára



A 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a **szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők** a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben!

Kánikulai napokon a különösen **meleg dél körül, kora délutáni órákat töltsé otthon**, besötétített szobában, viszonylag hűvösen!



Nagy melegben **zuhanyozzon** langyos vagy hideg vízzel akár többször is!



Forró nyári napokon ne a **legmelegebb órákra** időzítse a piaci bevásárlást!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek



MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!