

Hasznos tanácsok a kánikula idejére **a hőség megelőzése és kezelése érdekében**

Az utóbbi években sokkal többször figyelhető meg rendkívüli, gyakran hosszantartó meleg időjárás hazánkban már májustól.

Néhány jó tanács a meleg okozta panaszok megelőzésére, illetve a hőhullám okozta kellemetlenségek idejére

Bárkinek okozhat egészségi panaszokat (fejfájás, szédülés), kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a csecsemők és a kisgyermek, 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők.

Nagyon fontos, hogy panaszokkal azonnal forduljanak orvoshoz!

- Kánikulai napokon - ha tehetjük - a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsük otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben.
- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védje magát a nap égető erejétől
- Fényvédő krémmel naponta többször kenje be bőrét
- Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást.
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon! Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt!
- Lehetőleg éjjel szellőztessen
- Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!
- Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
- Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
- Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk!
- 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!

Ha mindenképpen szabadban kell tartózkodnia a kánikula idején:

- 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 szervezet lehül és ismét visszatérhet a kánikulába
- Csökkentse a fizikai munkavégzést. Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett!

Mit és mennyit igyunk? - Mit ne igyunk?

Nagy melegben a napi 4 liter folyadékot inni!

Fontos a SÓPÓTLÁS is!!

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
Víz, ásványvíz, tea, aludtej, kefir, joghurt, levesek	Kávé, alkohol tartalmú italok
Szénsavmentes üdítők, Paradicsomlé	Magas koffein és cukor tartalmú szénsavas üdítők

- Hőségben sokkal több folyadékot kell fogyasztani!
- A meleg és a fizikai munkavégzés fokozza az izzadást, a folyadékvesztést!
- Ne várjon addig, amíg szomjas lesz.
- Tudatosan igyon többet ilyenkor a szokásosnál!
- Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint, vagy alkoholt tartalmaz - ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől!
- Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!

Hasznos tanácsok mindenkinek hőségriadó idejére

- A hőséget nehezebben viselik el a csecsemők, a kisgyermekek, az idősek, a fogyatékosok, a szívbetegek, a magas vérnyomásban szenvedők. Rosszullét esetén azonnal forduljanak orvoshoz!
- Kánikulában hasznos a különösen meleg, dél körüli órákat otthon, besötétített, hűvös szobában tölteni.
- A bevásárlást a kora reggelre vagy a késő délutánra időzítsük. Halasszuk el a nehéz fizikai munkát.
- Felfrissít, ha langyos vagy hideg vízzel lezuhanyozunk, akár naponta többször is.
- Széles karimájú nyári kalappal, napszemüveggel és fényvédő krémmel védekezhetünk a nap égető sugarai ellen.
- Tanácsos éjszaka alaposan átszellőztetni a lakást; jó szolgálatot tesz a ventilátor, a légkondicionáló.
- Csecsemőt, kisgyermeket nem szabad hőségben sétáltatni, árnyékban levegőztessük.
- Ne hagyjunk sem gyermeket, sem állatot szellőzés nélküli, lezárt parkoló autóban!

2. UV sugárzás

Az UV sugárzás fajtái:

Az UV sugárzásnak három fajtája van:

- az *UV-A sugárzás* (a Föld felszínét elérő összes UV sugárzás 98%-a) a látható fényhez legközelebb eső, leggyakoribb kisenergiájú tartomány, amely a legkevésbé veszélyes az egészségre. Ez a fény jótékony hatást fejt ki a szervezetre, elősegíti a csontképződést és a pigmentképződést (barnulást). Hiánya az angolkórnak nevezett csontfejlődési rendellenességet okozza.
- az *UV-B sugárzás* (a Föld felszínét elérő összes UV sugárzás 2%-a) nagy energiájú sugárzás, amely az egészségre ártalmas, veszélyes sugárzás. Normális körülmények között elnyeli a Föld ózonrétege. Ha mégis nagy mennyiségben éri testünket, leégünk tőle, rákos elváltozásokat okozhat a bőrünkön, sőt szemünket is károsítja, és az immunrendszerünket is gyengíti!
- az *UV-C* sugárzás a legerősebb, a legártalmasabb és a legveszélyesebb sugárzás, de szerencsére az ózonréteg egyelőre teljesen kiszűri!

Az UV sugárzás egészségügyi értékei

Ezt úgyen. „UV index”-el jelölik, és a Napból a Föld felszínére érkező maximális ultraibolya sugárzásnak a becslését adja. Ez a mutató, amelyet az Országos Meteorológiai Szolgálat tesz közzé, sokkal pontosabban mutatja a leégés veszélyét, mint a hőmérséklet-előrejelzés. Az UV index segítségével egyértelműen és könnyen meghatározható az UV sugárzás erőssége, és annak megfelelően az óvintézkedések módja is a szabadban. Az UV index értékei nullától tartanak felfelé, a skála 1-től 10-ig terjed.

Minél nagyobb az index számértéke, annál nagyobb annak a valószínűsége, hogy az UV sugárzás hatására egyre kevesebb idő alatt kialakulhat a bőr vagy a szem sérülése, károsodása. Európában nyár idején az index általában nem haladja meg a nyolcat, de lehet magasabb is, különösen a vízparti üdülőhelyeken. Az UV indexet számos országban a napi időjárás-jelentés részeként közlik.

V-sugárzási szint	Huzamosabb ideig szabadban tartózkodók védekezése	Javasolt napozási idő, napsütésben 11 és 15 óra között
Extrém (8+)	Javasoljuk, hogy ilyenkor feltétlenül árnyékos vagy fedett helyen tartózkodjon.	Javasoljuk, hogy ilyenkor feltétlenül árnyékos vagy fedett helyen tartózkodjon.
Nagyon erős (7-7,9)	Széles karimájú kalap, napszemüveg, napernyő, a fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt. Kerüljük a déli napsütésben az árnyékmentes helyen való tartózkodást.	Kb. 15 perc, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.
Erős (5-6,9)	Széles karimájú kalap, napszemüveg, érzékenyebbeknek napernyő, fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt.	Kb. 25 perc, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.
Mérsékelt (3-4,9)	Széles karimájú kalap, napszemüveg mindenkinek indokolt.	Kb. 35 perc, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.
Gyenge (01,-2,9)	Különlegesen érzékeny bőrűek és csecsemők kivételével	

(www.napsugarzas.hu alapján)

3. Hasznos teendők hőség- és UV-riadó esetén

Hogyan kerüljük a meleget:	Fontos megjegyzések:
Tartsa hűvösen a lakását! Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 °C körüli. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen!	A hűtött helyek elérhetőségét az önkormányzatok hőségriadó kapcsán kiadott listája tartalmazza.
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban!	Az ésszerű munkaszervezés, a munkavédelmi szabályok betartása és betartatása a munkáltató felelőssége.
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását (pl. párologató edény, zöld növények, klímaberendezés).	dolkodjon előre.
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	Gyerekek, idősek betegek esetén fokozottan figyelni kell a kiszáradás megelőzésére.
Gyakran zuhanyozzon, vagy fürödjön langyos vízben!	A zuhanyzás időseknél növelheti az elesés veszélyét
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben!	Segít a testhőmérséklet csökkentésében.
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget!	Óvja magát a nap közvetlen sugaraitól.
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkoholt és magas cukortartalmú italokat!	Fontos az ásványi sók pótlása. A koffeinnek (pl. kávé, kóla, energia italok) vízhajtó hatása van!

Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a <u>folyadékegyensúlyt!</u>	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 °C felett hőséguta alakulhat ki! 40 °C felett életveszélyes állapot keletkezik!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát!	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről!	