LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ
HŐSÉGRIADÓK IDEJÉRE

Tartsa otthonát hűvösen

- Próbálja hűvösen tartani a lakóterületét. Ellenőrizze a szobahőmérsékletet 08:00 és 10:00 óra között, 13:00 órakor és este 22:00 óra után. Ideális esetben a szobahőmérsékletet 32°C alatt kell tartani nappal és 24°C alatt éjszaka. Ez különösképpen fontos a csecsemők és a 60 év fölöttiek számára.
- Használja az éjszakai levegőt otthona lehűtésére. Nyissa ki az ablakot és zsalut éjszaka illetve kora reggel, amikor a külső hőmérséklet alacsonyabb (amennyiben biztonságos az ablakot nyitva tartani).
- Csökkentse a lakáson vagy házon belüli hőforrásokat. Kapcsolja ki a mesterséges világítást és annyi elektromos berendezést, amennyit csak lehetséges.
- Tegyen árnyékolókat, sötétítő függönyöket, drapériákat vagy redőnyöket az ablakokra, amelyeket reggeli vagy délutáni napsütés ér.
- Akasszon ki nedves törölközőket, hogy lehűtse a szoba levegőjét. Vegye figyelembe, hogy ezzel együtt a szoba levegőjének páratartalma is növekszik.
- Amennyiben a lakhelye légkondicionált, csukja be az ajtókat és az ablakokat és takarékoskodjon a nem szükséges elektromossággal, hogy hűvösen tartsa magát, továbbá hogy az áramszolgáltatásban se legyen fennakadás. Ezáltal az egész közösséget érintő áramkimaradás kockázatát is csökkenti.
- Az elektromos ventillátorok enyhítő érzést adhatnak, de amikor a belső hőmérséklet 35°C fölötti, a ventillátorok működtetésével már nem előzhetők meg a hőséggel összefüggő tünetek. Fontos a folyadékbevitel!

Tartsa kint a hőséget

- Tartózkodjon otthona leghűvösebb szobájában, különösen éjszaka.
- Amennyiben otthonának hűvösen tartása nem lehetséges, töltsön napi 2-3 órát egy hűvös helyen (például egy légkondicionált nyilvános épületben).
- Kerülje a szabadban tartózkodást a nap legmelegebb időszakában.
- Kerülje a megerőltető fizikai tevékenységeket, amennyiben ez lehetséges. Ha megerőltető fizikai tevékenységet kell végeznie, akkor tegye azt a nap leghűvösebb időszakában, ami általában reggel 4 és 7 óra között van.
- Maradjon árnyékos helyen.
- Ne hagyjon gyerekeket és állatokat leparkolt járművekben.

Tartsa testét hidegen és fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot

- Vegyen langyos zuhanyokat és fürdőket. Alternatív megoldás a hideg borogatás, nedves törölközők használata, lábáztatás stb.
- Viseljen természetes anyagokból készült könnyű, bő ruhákat. Amennyiben a szabadba megy, viseljen széles karimájú kalapot vagy sapkát és napszemüveget.
- Használjon könnyű ágyneműt és takarókat. Lehetőleg ne használjon párnákat, hogy elkerülje a meleg megrekedését.
- Igyon rendszeresen, de kerülje az alkoholt és a túl sok koffeint és cukrot.
- Egyen kis adagokat és egyen gyakrabban könnyen emészthető lédús ételeket, sok zöldséget, gyümölcsöt. Kerülje a magas fehérje és zsír tartalmú ételeket.

Segítsen másoknak

- Tervezze meg a család, barátok és a sok időt otthon töltő szomszédok ellenőrzését. A sérülékeny embereknek segítségre lehet szükségük a forró napokon.
- Beszélje meg az extrém hőhullámok kockázatait, a védekezés módját családjával. Mindenkinek tudnia kell, mit kell tenni azokon a helyeken, ahol az idejüket töltik.
- Amennyiben ismerősei közül valaki veszélynek van kitéve, úgy segítsen neki, hogy tanácsot vagy támogatást kapjon. Az idős vagy beteg, egyedül élő embereket naponta meg kell látogatni.
- Aki gyógyszert szed, kérdezze meg a kezelőorvost, hogyan befolyásolja a gyógyszer a hőszabályozást és a folyadékegyensúlyt.
- Képezze magát. Vegyen részt egy elsősegély-tanfolyamon, hogy megtanulja a hőséggel kapcsolatos és más vészhelyzetek kezelését. Mindenkinek tudnia kell, hogyan reagáljon.

Amennyiben egészségi problémája van

- Tartsa az orvosságokat 25°C alatt vagy a hűtőben (olvassa el a tárolásra vonatkozó utasításokat a csomagoláson).
- Kérjen orvosi tanácsot, amennyiben állapota krónikus vagy több gyógyszert is szed.

Ha ön vagy mások rosszul érzik magukat

- Próbáljon segítséget kérni, amennyiben zavartságot, gyengeséget, félelmet érez vagy erős szomjúságérzete vagy fejfájása van. Menjen egy hűvösebb helyre amilyen hamar csak lehet és mérje meg a testhőmérsékletét.
- Igyon vizet vagy gyümölcslevet, hogy pótolja az izzadással elveszített folyadékot.
- Pihenjen le rögtön egy hideg helyen, ha fájdalmas izomgörcsei vannak (különös tekintettel a karokra, lábakra vagy alhasi tájékra; gyakran, hosszantartó, hőségben végzett, testedzés után) és fogyasszon leveseket, sós folyadékokat. Orvosi segítségre van szükség, amennyiben a görcsök egy óránál tovább tartanak.
- Konzultáljon orvosával, amennyiben szokatlan tüneteket észlel, vagy ha a tünetek tartósnak bizonyulnak.

Ha valamelyik családtagja, vagy valamelyik, ön által segített személy bőre forró, száraz, a beteg zavart vagy görcsöl és/vagy eszméletét elvesztette, hívjon azonnal mentőt/orvost.

Amíg segítségre vár, helyezze a személyt hűvös helyre, fektesse le és emelje meg a lábait és a csípőjét. Vegye le a ruházatát és kezdje meg külsőleg hűteni, például hideg borogatást helyezve a nyakra, mellkasra vagy lágyékra, folyamatosan legyezve és locsolva a bőrt.

Mérje meg a beteg testhőmérsékletét. Ne adjon be lázcsillapítót (acetilszalicilsavat vagy paracetamolt). Az eszméletét vesztett személyt helyezze stabil oldalfekvésbe.