

AJÁNLATOK GYERMEKEK SZÁMÁRA

12-16 óra között ne álljanak forró helyeken (séta, játszás, napozás).

Ha a gyermekek napoznak, ajánlatos:

1. A fejet védeni egy kalappal, sapkával;
2. Megfelelő folyadék-mennyiség fogyasztása;
3. A bőr védelme UV-szűrős krémek használata által.

A gyermekeket ne hagyják napon álló autókban.

Ne menjenek hosszú utakra olyan autóval, amiben nincs légkondicionáló-berendezés.



AJÁNLATOK IDŐS SZEMÉLYEKNEK

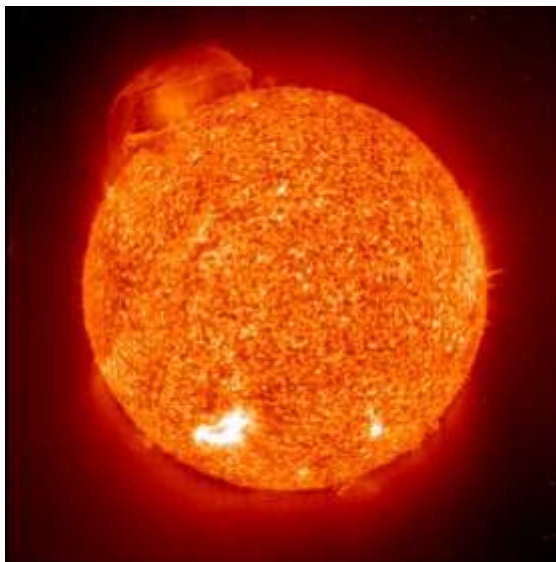
1. Kerüljék a napsütést, használjanak védőeszközöket (kalap, napernyő, napszemüveg, világos színű vékony ruhák természetes anyagokból). Fontos, hogy közlekedés esetén legyen kézügyben folyadék (víz, üdítők);

2. Kerüljék a közlekedést 12 órától 16 óráig;

3. Kerüljék a zsúfolt, szellőzetlen helyeket, ahol a magas hőmérsékletek súlyosbíthatják a szív- és érrendszer-betegségek tüneteit.

Ha a kánikula által okozott rosszullét súlyosbodik vagy hosszabb ideig tart, szükséges orvoshoz fordulni.

A Közegészségügyi Minisztérium felhívja mindenki figyelmét, hogy ezen ajánlatok betartása sokat segít a kánikula által okozott orvosi problémák elkerülésében.



KOVÁSZNA MEGYEI KÖZEGÉSZSÉGÜGYI IGAZGATÓSÁG

520023

Gödri Ferenc u. 12 szám

Tel: 0267 351398

Fax: 0267 351459

Web: www.dspcovasna.ro

E-mail: dsp@dspcovasna.ro

A KÁNIKULA

MINDANNYIUNK PROBLÉMÁJA



**KÖZEGÉSZSÉGÜGYI MINISZTERIUM
KOVÁSZNA MEGYEI
KÖZEGÉSZSÉGÜGYI IGAZGATÓSÁG**

A KÁNIKULA HATÁSAI A SZERVEZETRE

- SZÍVRITMUSZAVAROK vagy AKKÚT SZÍVINFARKTUS;
- A HŐSOKK tünetei: láz, száraz bőr, eszméletvesztés;
- A HIPOVOLEMIKUS SOKK tünetei: hideg, sápadt bőr, alacsony vérnyomás;
- IZOMGÖRCSEK a karokban vagy lábakban;
- SZOKATLAN ÁLMATLANSÁGOT okozhat a melatonin-szint csökkenése az agyban. Ez kedvtelenséget vagy idegességet okozhat;
- A pajzsmirigy által termelt hormonok mennyiségét befolyásolja a hőmérséklet, ennek eredménye IDEGESSÉG VAGY IZGATOTT ÁLLAPOT;
- A nap hatására az izzadt bőrön apró, vörös pattanások jelenhetnek;
- FÁRADTSÁG;
- ÁLTALÁNOS ROSSZULLÉT.

KÜLÖNÖSEN VESZÉLYEZTETETT SZEMÉLYEK

1. Idős emberek;
2. Gyermekek;
3. A krónikus betegségekben szenvedők, főleg szív- vagy légző rendszer betegségekben szenvedők;
4. Terhes nők.



A METEOROLÓGIAI FIGYELMEZTETÉSEKBEN HASZNÁLT SZÍNEK ÉRTELMEZÉSE



VÖRÖS KÓD: nagyon erős, veszélyes meteorológiai jelenségek várhatók (szél, heves eső, villámlás, jégeső, **kánikula – 40°C vagy nagyobb hőmérsékletek**). Fennáll a nagyméretű árvizek veszélye.



NARANCSSÁRGA KÓD: nagyon erős, veszélyes meteorológiai jelenségek várhatók (szél, heves eső, villámlás, jégeső, **kánikula – 38 – 40°C közötti hőmérséklet**). Árvíz veszélye áll fenn a kisméretű folyókon.



SÁRGA KÓD: a várható meteorológiai jelenségek (záporosó, villámlás, szélerősödés, **kánikula – 35 – 38°C közötti hőmérséklet**, időnként lehűlés) szokásosak, de időnként veszélyessé válhatnak. Fennáll a folyók szintjének megnövekedésének veszélye.



ZÖLD KÓD: semmilyen veszélyes meteorológiai jelenség nem várható.



A KÁNIKULA ÁLTAL OKOZOTT ROSSZULLÉT ELKERÜLÉSÉHEZ SZÜKSÉGES INTÉZKEDÉSEK

Hagyjanak abba minden fizikai munkát akár több óráig is és pihenjenek egy hűvös helyen, ha rosszul érzik magukat;

Kerüljék a közlekedést vagy a fizikai megterhelést (sportolás, kerti munka, stb.) a nap „forró” óráiban, főleg 12 és 16 óra között;

Kerüljék a napsütést, használjanak védőeszközöket (kalap, napernyő, napszemüveg, világos színű vékony ruhák természetes anyagokból). Fontos, hogy közlekedés esetén legyen kézügyben folyadék (víz, üdítők);

Igyanak sok vizet vagy gyümölcslevet (naponta 2-4 liter), hogy a szervezetnek legyen elegendő vize;

Fogyasszanak zsírszegény ételt;

Ne fogyasszanak alkoholt, szeszes italt, csak kevés kávéat igyanak;

A szobákban: védjék függönyökkel a nap által sütött ablakokat, tartsák zárva az ablakokat nappal, használjanak ventilátort vagy légkondicionálót;

Sportoljanak reggel vagy este, ezáltal növezzék a szervezetük ellenállását a napközi kánikulával szemben;

Zuhanyozzanak gyakran langyos vízzel, ez segít kibírni a hőséget;

Ne tegyenek nagy erőfeszítéseket a nap azon részében, amikor a hőmérséklet a legnagyobb értékeket éri el; a mezőgazdasági-, építőipari- vagy gyárakban végzett munkát, ahol nem lehet megfelelő munkakörülményeket teremteni, reggel és este kell végezni, közben igyanak sok folyadékot.