

AZ ÉGHAJLATVÁTOZÁSOK ÉS A SZÉLSŐSÉGES HŐMÉRSÉKLETEK



A magas hőmérsékletű időszakok vagy a hóhullámok a fő okozói azoknak a haláleseteknek, amelyeket a szélsőséges időváltozások okoznak.



KIK A VESZÉLYEZTETETT SZEMÉLYEK ?

65 év feletti felnőttek, 4 év alatti gyermekek, krónikus betegségekben (például szív- és érrendszeri betegségekben) szenvedők vagy olyan személyek, akik nem férnek hozzá a légkondicionálóhoz.



MIT TUDUNK TENNI ?

KERÜLJE A MELEGET



- Olyan helyen tartózkodjon, ahol légkondicionáló van.
- Kerülje a közvetlen napsugárzást.
- Viseljen vékony, világos színű ruhákat.
- Zuhanyozzon vagy vegyen hűsítő fürdőket.
- Ne használjon ventilátorokat fő hűtési forrásként.

LEGYEN TÁJÉKOZOTT !



- Kövesse a hivatalos híreket az extrém hőségriasztásról és az egészségügyi javaslatokat ezekre az esetekre.
- Tájékozódjon az extrém hőmérséklet által okozott tünetekről.

KERÜLJE A KISZÁRADÁST



- Igyon a szokásosnál több vizet.
- Igyon gyakrabban, ne várja meg, hogy szomjas legyen
- Kerülje az alkohol tartalmú vagy magas cukor tartalmú folyadékokat.
- Emlékeztessen másokat is, hogy elegendő vizet fogyasszanak.

TUDJON MEG TÖBBET !



Bővebb információkért és javaslatokért látogassa meg az OKI weboldalát:
insp.gov.ro/2024/06/19/avertizari-de-canicula-2



NEMZETI
EGÉSZSÉGÜGYI
INTÉZET



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM