

Hőhullámok: 10 ajánlás



MAGYAR VÖRÖSKERESZT



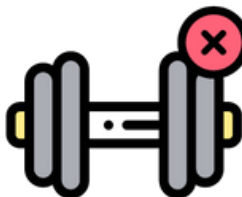
**Kerüld a
közvetlen
napsütést**



**Öltözz
szellősen**



**Tartsd az
otthonod
hűvösen**



**Kerüld a fizikai
megterhelést**



**Fogyassz sok
folyadékot**



**Lehetőleg ne
fogyassz
alkoholt**



**Táplálkozz
megfelelően**



**Figyelj a
háziállataidra**



**Tarts rendszeres
kapcsolatot**

- barátokkal,
- rokonokkal,
- szomszédokkal



**Ne hagyd
gyermeked
vagy háziállatod
az autóban**



A hőguta tünetei



Fejfájás



**Görcsölő karok,
lábak és gyomor**



**Szédülés és
kábultság**



**Szapora légzés
vagy pulzus**



**Étvágytalanság
és hányinger**



**37°C feletti
testhőmérséklet**



Erős izzadás



Szomjúságérzet



**Sápadt, nyírkos
bőr**



**Gyermekeknél
bágyadtság,
álmosság**



Hőhullámok: idősek ellátása



MAGYAR VÖRÖSKERESZT

Fontos ellenőrizni hogy az idős személy(t):



Látogatják-e napi legalább
kettőszor?



szellősen van öltözve?



Lakhelyének ablakai fel
vannak-e szerelve
függönyökkel/redőnnel?



megfelelően táplálkozik?



szobájában a hőmérséklet
25°C alatt van?



rendelkezik telefonnal?



hűtője üzemel?



rendelkezik-e a fontos
telefonszámokkal?



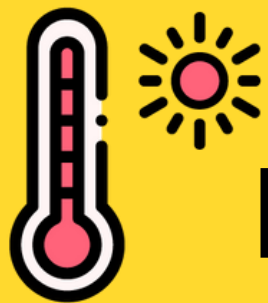
Biztosított számára a
megfelelő folyadék?



tisztában van-e a megfelelő
óvintézkedésekkel?



**Az elszigetelten élő vagy egyedülálló idősök
különösen veszélyeztetettek.
Ha ismersz olyan idős embert, akire veszélyesek
lehetnek a nyári hőhullámok
látogasd meg, vagy hívd fel telefonon!**



Hőhullámok: Hasznos tanácsok

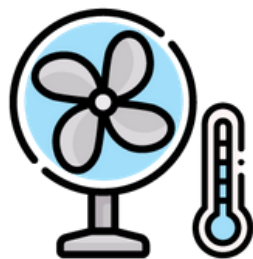


MAGYAR VÖRÖSKERESZT

Ha panaszaid vannak a hőhullám alatt:



Kérj segítséget ha szédülsz, gyengének vagy nyugtalannak érzed magad, vagy ha erős szomjúság vagy fejfájás gyötör!



Keress egy hűvös helyet, amint csak lehet!



Pótold vízzel a folyadékbevitelled!



Tartsd a gyógyszereket 25°C alatt, vagy a hűtőszekrényben !

A @WHO ajánlásai