



HIRDETÉS

Megelőző intézkedések kánikulában

- Lehetőség szerint kora reggeli vagy késő esti órákban induljunk útnak, szabadban tartózkodáskor válasszuk az árnyékos helyeket.
- 11 és 18 óra között kerüljük a zsúfolt helyeket, az erős napfényt és a megterhelő fizikai tevékenységet.
- Viseljünk világos színű, vékony, szellős, laza ruházatot, kalapot és napszemüveget.
- Igyunk naponta 1,5-2 liter nem túl hideg folyadékot, vizet, természetes gyümölcsleveket és meleg teát.
- Fogyasszunk gyümölcsöket és zöldségeket (dinnye, szilva, paradicsom), joghurtot, táplálkozzunk kiegyensúlyozottan és változatosan, előnyben részesítve az alacsony kalória tartalmú élelmiszereket.
- Kerüljük a magas koffein- és cukortartalmú italokat (tea, kávé, Cola, szénsavas üdítőitalok).
- Kerüljük a magas zsírtartalmú, állati eredetű élelmiszerek fogyasztását.
- Ne fogyasszunk alkoholt, hiszen dehidratál.
- Figyeljünk az idősekre, betegekre, érdeklődjünk állapotukról és segítsünk, ha szükséges.
- Ne hagyjuk a gyerekeket, a házi kedvenceket őrizetlenül az autókban.
- Bármilyen rosszullet esetén, keressük fel házi orvosunkat.
- A szélsőséges időjárásra való tekintettel a kezelés alatt álló személyek minden esetben kérjék ki kezelőorvosuk véleményét a kezelés folytatásával, esetleges módosításával kapcsolatban.
- Fizikai munkát végzőknél csökkenteni kell a fizikai erő kifejtés erősségét, több szünetet kell beiktatni a munkaprogramba, és lehetőség szerint árnyékos, szellőztetett helyeken kell dolgozni és pihenni.