

**Győr-Moson-Sopron Megyei**

**Katasztrófavédelmi Igazgatóság**

Igazgatóság

--	--

## 

H-9021 Győr, Munkácsy Mihály utca 4. \*  
9002 Győr, Pf.: 129  
Tel: (36-96) 529-530 Fax: (36-96) 315-557 e-mail: gyor.titkarsag@katved.gov.hu

Tel: (36-96) 529-530 Fax: (36-96) 315-557 e-mail: gyor.titkarsag@katved.gov.hu

**Hasznos tanácsok kékikula ideje**

**A meteorológiai előrejelzések alapján a téli napokon tartó magas hőmérséklet miatt fokozott figyelmet kell fordítani a nagyobb odafigyeléssel csökenthető szervezeti megterhelésre, megelőzhető a rosszullétek. Különösen nagy odafigyelést igényelnek a csecsemők, a kisgyermekek, az idősek és a betegek. A kétértelmű tanácsok betartása hasznos lehet mindenki számára a forró napokban.**

**Fontos tudnivaló**

**Kékikulai napokon a különösen meleg délutáni, kora esti időt töltsd otthon, viszonylag hűvösen, besötétt szobában! Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Alkalmazzunk mentolos**

tudjuk, hogy arcunk, karjaink felfrissülnek. Forró napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákban a piaci bevásárlás! Lehetőleg kerülje a szellőt! Sose hagyjunk gyermekeket, kutyákat (pórák) zónákban, szellőtől parkolóautóban! Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtszalagot, sprayt, gégyit, mert ezek tüzet okozhatnak. Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óra) és esti órákban (18-22 óra)! Nyílt helyen próbáljon pihenni napokban! Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 óráig kondicionált környezetben eltölteni, majd a szervezet lehűl, és ismét visszatérhet a kikapcsolódás. Csökkentse a fizikai munkát! Ne ilyenkor végezze a nagy takarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befűzést, azt is a landés szellőt mellett! A hajzuhataggal rendelkezők fonjék varkocsba a hajukat, vagy kremljanak kontyot belőle. Őy nem fog beizzadni, s a hőség is szellőzhet. Fagyizkor lehetőleg a gyümölcsfagyikat vesszük (citrom). Fanyar, savanykók kellemesen hűsöztetnek, nem is szörnyű az egészséges elnyelés. </span></p><p class="MsoNormal" style="text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black">Kikapcsolódás tanácsok</span></p><p class="MsoNormal" style="margin-bottom:12.0pt;text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family:Arial;color:black"><br /> Kikapcsolódás során kell azzal, hogy az izzadsággal való foglalkozással leadott folyadékvesztés jelentősen megnehezíti. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott sóvesztés is jelentkezik. Verejtéssel átlagosan 0,15-0,20%-os sótartalom vesztéssel szorolhatunk. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő víz- és elektrolit-tartalommal rendelkező folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a kalciumot, magnéziumot és kalciumot is. Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz - ezek fokozzák a szomjúságot, majd több folyadékot vonnak el a szervezettől! A rendszer legyen jól alapul az edzés előtt és a gyakorlatok során gazdag (kerülje a magyarságot fűszeres és hűsítőket!). A forró napokon most is kedvenc a behűtött gyümölcs, amely jól oltja a szomjat is, hisz 85-90 százalékban vízből áll. Fogyasszuk fűszeres és saláta formában. Emellett nem veszi igénybe túlságosan a szervezetünket, ezenkívül tartalmazza az immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vitaminokat és egyéb anyagokat. </span></p><p class="MsoNormal" style="text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black"></span></p><p class="MsoNormal" style="text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black"></span></p><p class="MsoNormal" style="text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black">Kikapcsolódás tanácsok</span></p><p class="MsoNormal" style="margin-bottom:12.0pt;text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family:Arial;color:black"><br /> Kényes, világos színe, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon! A nagy melegben - természetileg - felejtsük el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjunk inkább laza, kényes lenvázban készült felsőrészeket, bő színes nadrágokat, szellős blúzokat. Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színeket, fekete ruhát, fejkendőt! Mezőkben jóni kényelmes, de a lábunk gyorsan megizzadhat. Helyezzünk a cipőbe frottőből készült talpbetétet. Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemveget (még ha nem is divatos!), amelynek kerete nem tapad szorosan az arcra. </span></p><p class="MsoNormal" style="text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black">Tanácsok kisgyermekes családok részére</span></p><p class="MsoNormal" style="margin-bottom:12.0pt;text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family:Arial;color:black"><br /> Csecsemőket, kisgyermeket nyíltan levegőztessünk! A babák kikapcsolódásán sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig

kórikák két tiszta vözelet, vagy kicsi sör is tartalmaz citromos teát a szoptatás utáni! Sose hagyjunk gyermeket szélvezés nélküli parkolóautóban, mélyen sem, mert perc alatt is 50-60°C-ra tud felmelegedni az autóbelseje, és benne léghőköcsöket kapnak.

</span></p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black">Orvosi tanácsok </span></p> <p class="MsoNormal"

style="margin-bottom:12.0pt;text-align:justify"><span

style="mso-bidi-font-family:Arial;color:black"><br /> Testünk normális körülmények között az izzadási hőmérsékletre, de nagyon nagy hőmérsékletben elveszheti ezt a képességet. Ilyenkor gyorsan emelkedik a testhőmérséklete, ami hőség okozhat. Ez igen komoly állapot, okozhatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halos kimenetel is lehet. A hőség tüneteinek a vörösség, forrázás, szédülés, szédülés, elgyengülés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket. Addig is, megkezdjük a segítséget, fontos a beteg lehűtése. Vigyük mélyre, permetezzünk hideg vizet, vagy mossuk le hideg vözelettel, esetleg hideg vizes köpöcsöt. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatjuk, miközben legyezzük. <br

style="mso-special-character:line-break" /> <br style="mso-special-character:line-break" />

</span></p> <p class="MsoNormal" style="margin-bottom:12.0pt;text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family:Arial;color:black">Tanácsok a hőség megelőzésére: <br /> 1) A napfényt kerüld el szűcs karimkalappal, napszemüveggel és napkrémel véje magad! Folyvónként naponta többször is kenje be a bőrt. <br /> 2) Azok, akik szűgyűszert szednek, a vöhhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forránapokon, azaz a szokosnál egy literrel többet. </span></p> <p class="MsoNormal"

style="text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black">Utazási, kölekedési tanácsok </span></p> <p class="MsoNormal"

style="margin-bottom:12.0pt;text-align:justify"><span

style="mso-bidi-font-family:Arial;color:black"><br /> Körikulában is kölekedni kell, de nem mindegy, hogy hogyan. A hirtelen jött meleg évteti hatást a kölekedésben is. Gyakran érezzük, hogy kicsit fűadtabbak vagyunk, sokan nem szűolnak azzal, fűleg az idűsek, hogy a nagy meleg, még az egészséges szervezetet is megviseli, nemhogy a fűadatot, kimerűltet. Az emberek a hűvűse jűidejű kihatásúva autóba ülnek, és a vűosokon kölel, tűrűni, ill. strandolni indulnak. A fűvűtt gumiabronccsal rendelkező jűművek (gűjűművek, kerűpű) esetűen a jűművezetűk a nyűi idűszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenűrizzű jűműveik kerekűek a lűnyomű. A hosszabb tűtra indulunk a gűkocsiban utazű rűzűe vigűnk - ha lehet hűtű tűkűan - megfeleleű mennyiségű folyadékot. A szűzesital fogyasztűa a nyűi melegben a vezetűi kölelűet még súlyosabban rűntja. A nagy köikula a jűművezetűk szervezetű is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetűk még inkább tűrelmetlenebbek, indulatosak, A nyűi idűszakban meglűjű jűűtviszonyok ellenűe is mindenhol tartsa be az adott tűtra megengedett legnagyobb haladűi sebessűet. Ha hosszabb utat kell megtenni, tűdemes kű-hűom tűkűt, vagy szűksű szerint pihenűt tervezni és tartani.

</span></p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black"> </span></p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify"><span

style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black"> </span></p> <p class="MsoNormal"

style="text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black">Tanácsok

strandoláshoz </span></p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify"><span

style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black"><br /> A köikula a vűparton, illetve a vűben viselhetű el leginkűb, azonban ez felelűtlen és meggondolatlan viselkedűssel veszűyessűis

váhat. Ne fordulj követlenl kezd ut, teli gyomorral! Szeszésital, vagy egy bbbhat szer tal befolyolt lapotban tartkodjon a ford?z?t?! Napoz ut test zuhanyozsal, vagy m m on h?tse le, felhevlt testtel soha nem menjen a vbe! Sz rendszeri-, l z?-, tovbbmozgészervi betegsben szenved?k egyedl soha ne forduljenek! Aki nem tud szni, m y vben ne használjon felfjhat ford?eszköt (gumicsak, gumimatrac), azon lehet?leg ne aludjon el!

<p class="MsoNormal"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align:left;">Gy?r, 2013. június 17.<span style="mso-tab-count:7">

</span></p> <p class="MsoNormal" style="text-align:left;"><span style="font-size:14px;">Dobos Vikt ia t?. hdgy.</span><br /> <span style="font-size:10.0pt"><span style="mso-tab-count:10"> </span>S</span><span style="font-size:11.0pt">z iv?</span></p> <p class="MsoNormal" style="text-align:left;"><span style="font-size:11.0pt;mso-bidi-font-weight: bold"> 20/561-8217</span></p>