

**Győr-Moson-Sopron Megyei**

**Katasztrófavédelmi Igazgatóság**

Igazgatóság

--	--

## GYŐR-MOSON-SOPRON MEGYEI KATASZTRÓFAVÉDELMI 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

Hasznos tanácsok kékikula ideje

**A meteorológiai előrejelzések alapján a téli napokon tartó magas hőmérséklet miatt fokozott figyelmet fordítsunk a nagyobb odafigyeléssel csökenthető szervezeti megterhelésre, megelőzhető rosszulletek. Különbözően nagy odafigyelést igényelnek a csecsemők, a kisgyermekek, az idősek és a betegek. A kórházban tartózkodó betegek hasznos lehet mindenki számára a forró napokban.**

**A télös tudnivalók**

**Kékikulai napokon a különbözően meleg doki, kora délutáni időpontban otthon, viszonylag hűvösen, besötétedett szobában! Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Alkalmazzunk mentolos**

tudjuk, hogy arcunk, karjaink felfrissülnek. Forró napokon az idősebbek nem a legmelegebb órákban a piaci bevétel! Lehet, hogy szellőztessék! Soha hagyjunk gyermekeket, a kutyákat (pótlak) zott, szellőztessék a parkoláson! Ne hagyjunk az autón a napsütésnek kitett helyen hajtszalagot, mert ezek tüzet okozhatnak. Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óra) és esti órákban (18-22 óra)! Nyáron helyen próbáljon pihenni napokban! Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 óráig kondicionálót könyezetben eltölteni, majd a szervezet lehűl, és visszajuthat a kikapcsolódáshoz. Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagy takarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befűzést, azt is a szellőztetés mellett! A hajzuhataggal rendelkezők fonják a varkocsba a hajukat, vagy keréjnek kontyot beletűsznek. Ő nem fog beizzadni, s a hőség is szellőzhet. Fagykor lehet, hogy a gyümölcsfagyikat vesszük (citrom). Fanyar, savanykók kellemesen hűsítő hatást, nem is szőlő az egészséges elnyerés!

Kikapcsolódáshoz kell azzal, hogy az izzadsággal párolgással leadott folyadékvesztés jelentősen megnövekszik. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott sóvesztés is jelentkezik. Verejtéssel átlagosan 0,15-0,20%-os só-tartalom vesztéssel számolhatunk. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő vízmennyiség-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 víz legyen a fő alapul az étkezésben és a gyümölcsben gazdag (keréjnek a magyaros fűszeres népszerűségeket!). A forró napokon most is kedvenc a behűtött gyümölcs, amely jobban oltja a szomjat is, hisz 85-90 százalékban vízből áll. Fogyasszuk a fűszereket is saláttal. Emellett nem veszi igénybe túlságosan a szervezetünket, ezenkívül tartalmazza az immunrendszerünk erősítésére szükséges vitaminokat és vitamini anyagokat.

Tanácsok a kisgyermekes családok részére

Csecsemőket, kisgyermeket nyáron leveztesse! A babák közül sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig

kórikuk két tiszta vözel, vagy kicsi ső is tartalmaz citromos teőal a szoptatő utő! Sose hagyjunk gyermeket zőt, szellőző nőkőli parkolőautőan, mő őnyőban sem, mert pő perc alatt is 50-60C-ra tud felmelegedni az autőbelseje, ő a benne lők hő sokkot kapnak.

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

style="margin-bottom:12.0pt;text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family:Arial;color:black"><br /> Testőnk normőis kőőlmőyek kőőtt az izzadő őtal hő! le, de nagyon nagy hőőben elveszőheti ezt a kőesső. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmőőlete, ami hőgutő okozhat. Ez igen komoly őlapot, kőőőhatja az agyat ő mő szerveket, esetenkőtt akő halőos kimenetel? is lehet. A hőguta tőnetei a vőő, forrőő szőaz bőr, a szapora pulzus, lőktet? fejfőő, szőőlő, őelygő, zavartső vagy tudatvesztő. Ha valakinő a fentieket tapasztaljuk, hőjuk a mentőket. Addig is, mő megőkezik a segőő, fontos a beteg lehőtőe. Vigyők őnyőba, permetezzőnk őhideg vizet, vagy mossuk le hideg vőzel, esetleg hideg vizes kőba őltessők. Ha a levegő pőatartalma nem tő magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatjuk, mikőben legyezzők. <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">Tanőcsok a hőguta megelőzőőe: <br /> 1) A nap őet? erejő?l szőes karimőő kalappal, napszemőveggel ő napkrőmel vője magő! Főyvő? krőmel naponta tőbsző is kenje be a bőrő. <br /> 2) Azok, akik szőgyőyszert szednek, a vőhajtő mellett is fogyasszanak elegendő mennyiső? folyadőot a forrőnapokon, azaz a szőőosnő egy literrel tőbet. </span></p> <p class="MsoNormal"

style="text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black">Utazői, kőlekedői tanőcsok </span></p> <p class="MsoNormal" style="margin-bottom:12.0pt;text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family:Arial;color:black"><br /> Kőikulőan is kőlekedni kell, de nem mindegy, hogy hogyan. A hirtelen jőtt meleg őezteti hatőő a kőlekedőben is. Gyakran őezzők, hogy kicsit főadtabbak vagyunk, sokan nem szőolnak azzal, főleg az idősek, hogy a nagy meleg, mő az egőzsőes szervezetet is megviseli, nemhogy a főadttat, kimerőltet. Az emberek a hővőe jőidejő kihasznőva autőa őlnek, ő a vőőosokon kőől, tőrőni, ill. strandolni indulnak. A fővott gumiabronccsal rendelkező jőm?vek (gőjőm?vek, kerőpő) eseten a jőm?vezetők a nyői időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőriző jőm?veik kerekőek a lőnyomőő. A hosszabb őtra indulunk a gőkocsiban utaző rőzőe vigyőnk - ha lehet hőt? tőkőan - megfelele? mennyiső? folyadőot. A szeszésital fogyasztőa a nyői melegben a vezetői kőessőet mő őlyosabban rontja. A nagy kőikula a jőm?vezetők szervezető is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők mő inkőb tőrelmetlenebbek, indulatosak, A nyői időszakban meglő? jőőtvizonyok ellenőe is mindenhol tartsa be az adott őtra megengedett legnagyobb haladői sebessőet. Ha hosszabb utat kell megtenni, ődemes kő-hőom őkőtt, vagy szőkső szerint pihenőt tervezni ő 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">Tanőcsok strandolőhoz </span></p> <p class="MsoNormal" style="text-align:justify"><span style="mso-bidi-font-family: Arial;color:black"><br /> A kőikula a vőparton, illetve a vőben viselhet? el leginkőb, azonban ez feleltőlen ő meggondolatlan viselkedőssel veszőyessőis

váhat. Ne fordulj követlenl kez ut, teli gyomorral! Szeszesital, vagy egy bhat szer tal befolyolt lapotban tartkodjon a ford?zet?! 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>