#tartsdtávolahőséget

A hőguta tünetei és kezelésük

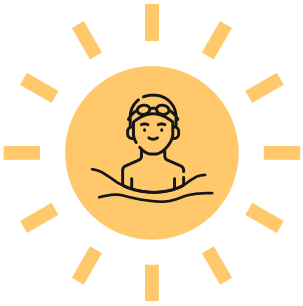
KIK A LEGINKÁBB VESZÉLYEZTETETTEK?



IDŐSEK



GYEREKEK



SPORTOLÓK



SZABADBAN FIZIKAI MUNKÁT VÉGZŐK

LEGFŐBB TÜNETEK:

VÖRÖS, SZÁRAZ BŐR

1.

2.

FEJFÁJÁS

3.

MAGAS TESTHŐMÉRSÉKLET (39 FOK FELETT)

IZOMGÖRCSÖK

4.

5.

ZAVARTSÁG

6.

ÁJULÁS

HOGYAN KEZELJÜK?

A BETEGET HŰVÖS HELYRE KELL VINNI, HA A TUDATA TISZTA, HŰTENI KELL (VIZES RUHA, BOROGATÁS, HA LEHET ZUHANY HŰVÖS, FOKOZATOSAN HŰTÖTT VÍZZEL); ITATÁS ENYHÉN SÓZOTT VÍZZEL. HA A TÜNETEI NEM JAVULNAK 1 ÓRA MÚLVA SEM, AKKOR HÍVJUNK ORVOST.

VIGYÜK A BETEGET HŰVÖS HELYRE, HŰTSÜK BOROGATÁSSAL AZONNAL HÍVJUNK MENTŐT.

NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

#tartsdtávolahőséget

Hűtsd a testedet és pótold a folyadékveszteséget!

VISELJ VILÁGOS, LAZA ÖLTÖZÉKET!

IGYÁL ELEGENDŐ MENNYISÉGŰ VIZET!



NAPONTA TÖBBSZÖR ZUHANYOZZ VAGY FÜRÖDJ LANGYOS VÍZBEN!

KERÜLD A CUKROS, ALKOHOLOS ÉS KOFFEINTARTALMÚ ITALOKAT!

Forrás: WHO Regional Office for Europe

NNK NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

#tartsdtávolahőséget

Kerüld a hőséget!

TÖLTS EL NAPONTA 2-3 ÓRÁT HŰVÖS HELYEN!

TARTÓZKODJ ÁRNYÉKBAN!



SOHA NE HAGYJ GYERMEKET, ÁLLATOT PARKOLÓ AUTÓBAN!

KERÜLD A MEGERŐLTETŐ MUNKÁT, SPORTOT A LEGMELEGEBB ÓRÁKBAN!

Forrás: WHO Regional Office for Europe

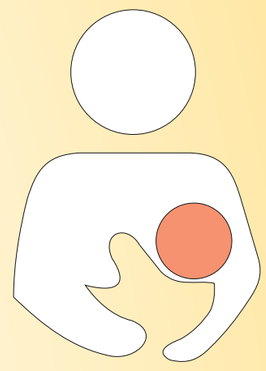
NNK NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE

KISGYERMEKET NEVELŐK SZÁMÁRA

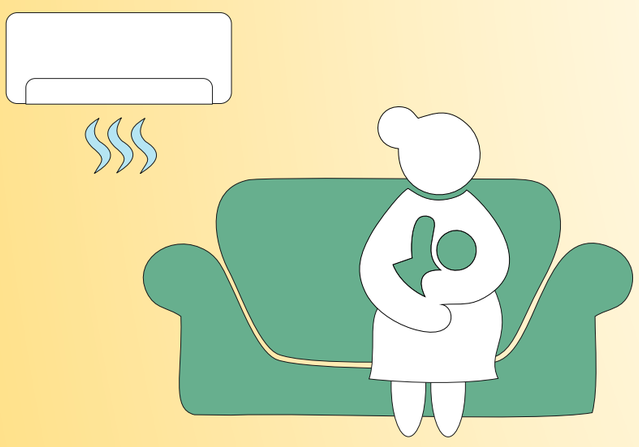
KISGYERMEKKEL GYAKRABBAN KERESSÜNK ÁRNYÉKOS HELYEKET!





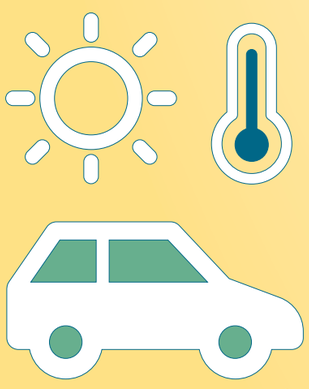
CSAK ANYATEJJEL TÁPLÁLT CSECSEMŐT, AZ ÁTLAGOS 8-10 ALKALOMNÁL – IGÉNYE SZERINT – TÖBBSZÖR IS MEG KELL ETETNI.

KÁNIKULÁBAN KEVESEBB IDŐT TÖLTS A SZABADBAN!

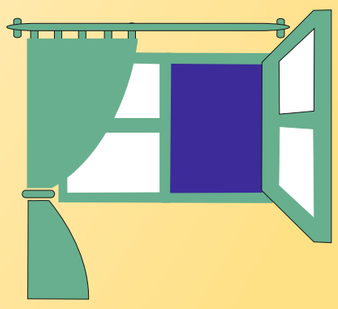


A VEGYESEN TÁPLÁLT CSECSEMŐKET ÉS KISGYERMEKEKET GYAKRAN ITASSUK!

SOSE HAGYJUNK GYERMEKET PARKOLÓ AUTÓBAN!



LEHETŐLEG A NAGY MELEGBEN ÁRNYÉKOLJUK ÉS ÉJJEL SZELLŐZTESSÜK A LAKÁST!



MIT IGYON A KISGYERMEK?



Víz, frissen facsart gyümölcslé, joghurt, tea

MIT NE IGYON A KISGYERMEK?



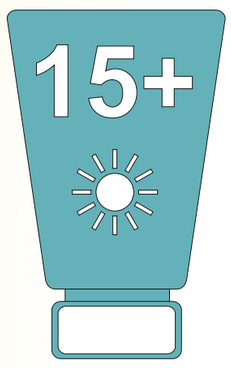
Szénsavas és magas cukortartalmú üdítőitalok

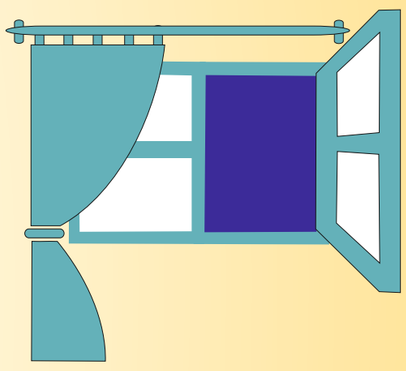
Nemzeti Népegészségügyi Központ

TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE

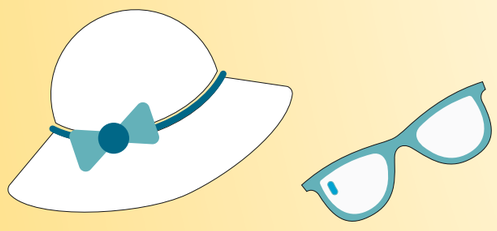
BŐRTÍPUSODNAK MEGFELELŐ FÉNYVÉDŐ KRÉMMEL NAPONTA TÖBBSZÖR KEND BE A BŐRÖDET!

LEHETŐLEG A NAGY MELEGBEN ÁRNYÉKOLJUK, ÉS ÉJJEL SZELLŐZTESSÜK A LAKÁST!

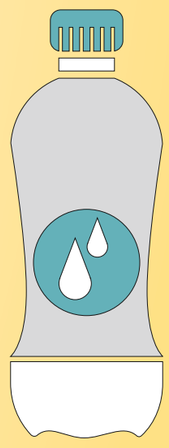


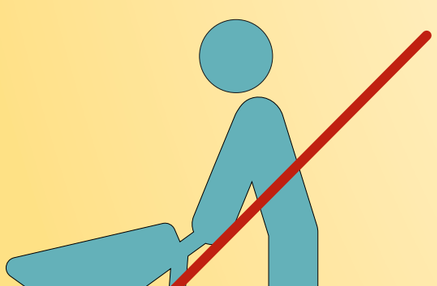


VISELJ SZÉLES KARIMÁJÚ KALAPOT, NAPSZEMÜVEGET ÉS VILÁGOS SZÍNŰ PAMUT RUHÁT!



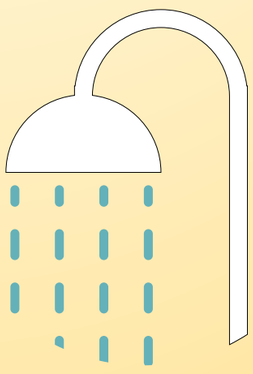
HA A SZABADBAN SPORTOLSZ, GYAKRAN HŰTSD MAGAD, ÉS FOGYASSZ LEGALÁBB 4 LITER FOLYADÉKOT!





KERÜLD A FIZIKAI MEGTERHELÉSSEL JÁRÓ TEVÉKENYSÉGEKET!

NAGY MELEGBEN ZUHANYOZZ LANGYOS VAGY HIDEG VÍZZEL, AKÁR TÖBBSZÖR IS!



MIT IGYÁL?



Csapvíz, ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítők, paradicsomlé, aludttej, kefír, joghurt

MIT NE IGYÁL?



Kávé, alkoholtartalmú italok, magas koffein- és cukortartalmú üdítőitalok

NNK

Nemzeti Népegészségügyi Központ

#tartsdtávolahőséget

Tartsd hűvösen az otthonodat!

ÉJSZAKÁNKÉNT
NYISS ABLAKOT!

KAPCSOLD KI AZ
ELEKTROMOS KÉSZÜLÉKEKET,
HA NEM HASZNÁLOD!



NAPKÖZBEN HÚZD BE A
FÜGGÖNYÖKET,
ERESZD LE A ROLÓKAT!

Forrás: WHO
Regional Office for Europe

NNK
NEMZETI
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
KÖZPONT