**A főbb üzenetek a lakosság részére**

| **Kerüljük a meleget** | **Fontos megjegyzések** |
| --- | --- |
| Hűtse lakását. | Fontos a szobahőmérséklet mérése!! |
| Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot. | Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 oC közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás.A ventillátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás! |
| Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen. | Biztosítva van-e a hűtött helyek elérhetősége? Csak ennek megléte esetén ajánlható! |
| Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékos helyen a legmelegebb órákban. |  |
| A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologtató, zöld növények). |  |
| Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást.  |  |
| Gyakran zuhanyozzon/fürödjön langyos vagy hideg vízzel akár többször is.  | Időseknél növelheti az elesés veszélyét. |
| Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben. |  |
| Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget. |  |
| Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat.  | Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A koffein vízhajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet. |
| Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt. | A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására. |
| Ellenőrizze testhőmérsékletét! | Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőguta! 40 fok felett életveszélyes állapot! |
| Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten. | Ha a szobahőmérséklet 25°C fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra! |
| Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát. |  |
| Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről. |  |