

## AJÁNLATOK GYERMEKEK SZÁMÁRA

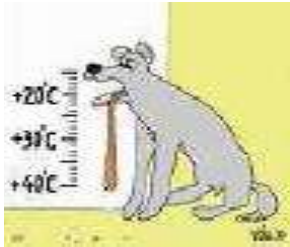
12-16 óra között ne álljanak forró helyeken (séta, játszás, napozás).

Ha a gyermekek napoznak, ajánlatos:

1. A fejet védeni egy kalappal, sapkával;
2. Megfelelő folyadék-mennyiség fogyasztása;
3. A bőr védelme UV-szűrős krémek használata által.

A gyermekeket ne hagyják napon álló autókban.

Ne menjenek hosszú utakra olyan autóval, amiben nincs légkondicionáló-berendezés.



## AJÁNLATOK IDŐS SZEMÉLYEKNEK

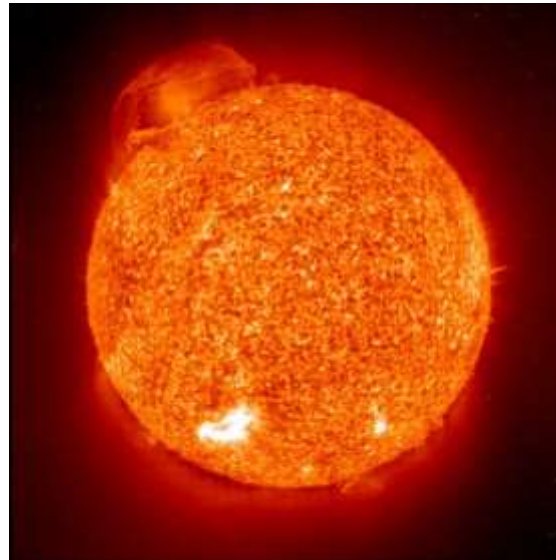
1. Kerüljék a napsütést, használjanak védőeszközöket (kalap, napernyő, napszemüveg, világos színű vékony ruhák természetes anyagokból). Fontos, hogy közlekedés esetén legyen kézügyben folyadék (víz, üdítők);

2. Kerüljék a közlekedést 12 órától 16 óráig;

3. Kerüljék a zsúfolt, szellőzetlen helyeket, ahol a magas hőmérsékletek súlyosbíthatják a szív- és érrendszer-betegségek tüneteit.

**Ha a kánikula által okozott rosszullét súlyosbodik vagy hosszabb ideig tart, szükséges orvoshoz fordulni.**

**A Közegészségügyi Minisztérium felhívja mindenki figyelmét, hogy ezen ajánlatok betartása sokat segít a kánikula által okozott orvosi problémák elkerülésében.**



## KOVÁSZNA MEGYEI KÖZEGÉSZSÉGÜGYI IGAZGATÓSÁG

520023 Sepsiszentgyörgy  
Gödri Ferenc utca 12. szám  
Tel: 0267 351398  
Fax: 0267 351459  
www.dspscovasna.ro  
e-mail:dsp@dspscovasna.ro

# A KÁNIKULA

## MINDANNYIUNK PROBLÉMÁJA



## KÖZEGÉSZSÉGÜGYI MINISZTERIUM

KOVÁSZNA MEGYEI  
KÖZEGÉSZSÉGÜGYI IGAZGATÓSÁG

## A KÁNIKULA HATÁSAI A SZERVEZETRE

- SZÍVRITMUSZAVAROK vagy AKKÚT SZÍVINFARKTUS;
- A HŐSOKK tünetei: láz, száraz bőr, eszméletvesztés;
- A HIPOVOLEMIKUS SOKK tünetei: hideg, sápadt bőr, alacsony vérnyomás;
- IZOMGÖRCSEK a karokban vagy lábokban;
- SZOKATLAN ÁLMATLANSÁGOT okozhat a melatonin-szint csökkenése az agyban. Ez kedvtelenséget vagy idegességet okozhat;
- A pajzsmirigy által termelt hormonok mennyiségét befolyásolja a hőmérséklet, ennek eredménye IDEGESSÉG VAGY IZGATOTT ÁLLAPOT;
- A nap hatására az izzadt bőrön apró, vörös pattanások jelenhetnek;
- FÁRADTSÁG;
- ÁLTALÁNOS ROSSZULLÉT.

## KÜLÖNÖSEN VESZÉLYEZTETETT SZEMÉLYEK

1. Idős emberek;
2. Gyermekek;
3. A krónikus betegségekben szenvedők, főleg szív- vagy légző rendszer betegségekben szenvedők;
4. Terhes nők.



## A METEOROLÓGIAI FIGYELMEZTETÉSEKBE HASZNÁLT SZÍNEK ÉRTELMEZÉSE

**VÖRÖS KÓD:** nagyon erős, veszélyes meteorológiai jelenségek várhatók (szél, heves eső, villámlás, jégeső, kánikula – 40°C vagy nagyobb hőmérsékletek). Fennáll a nagyméretű árvizek veszélye.

**NARANCSSÁRGA KÓD:** nagyon erős, veszélyes meteorológiai jelenségek várhatók (szél, heves eső, villámlás, jégeső, kánikula – 38 – 40°C közötti hőmérséklet). Árvíz veszélye áll fenn a kisméretű folyókon.

**SÁRGA KÓD:** a várható meteorológiai jelenségek (záporosó, villámlás, szélerősödés, kánikula – 35 – 38°C közötti hőmérséklet, időnként lehűlés) szokásosak, de időnként veszélyessé válhatnak. Fennáll a folyók szintjének megnövekedésének veszélye.

**ZÖLD KÓD:** semmiféle veszélyes meteorológiai jelenség nem várható.



## A KÁNIKULA ÁLTAL OKOZOTT ROSSZULLÉT ELKERÜLÉSÉHEZ SZÜKSÉGES INTÉZKEDÉSEK

Hagyjanak abba minden fizikai munkát akár több óráig is és pihenjenek egy hűvös helyen, ha rosszul érzik magukat;

Kerüljék a közlekedést vagy a fizikai megterhelést (sportolás, kerti munka, stb.) a nap „forró” óráiban, főleg 12 és 16 óra között;

Kerüljék a napsütést, használjanak védőeszközöket (kalap, napernyő, napszemüveg, világos színű vékony ruhák természetes anyagokból). Fontos, hogy közlekedés esetén legyen kezügyben folyadék (víz, üdítők);

Igyanak sok vizet vagy gyümölcslevet (naponta 2-4 liter), hogy a szervezetnek legyen elegendő vize;

Fogyasszanak zsírszegény ételt;

Ne fogyasszanak alkoholt, szeszes italt, csak kevés kávé igyanak;

A szobákban: védjék függönyökkel a nap által sütött ablakokat, tartsák zárva az ablakokat nappal, használjanak ventilátort vagy légkondicionálót;

Sportoljanak reggel vagy este, ezáltal növezzék a szervezetük ellenállását a napközi kánikulával szemben;

Zuhanyozzanak gyakran langyos vízzel, ez segít kibírni a hőséget;

Ne tegyenek nagy erőfeszítéseket a nap azon részében, amikor a hőmérséklet a legnagyobb értékeket éri el; a mezőgazdasági-, építőipari- vagy gyárakban végzett munkát, ahol nem lehet megfelelő munkakörülményeket teremteni, reggel és este kell végezni, közben igyanak sok folyadékot.