



NÓGRÁD MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

Tanácsok a lakosságnak hőség hullám idejére

- 1. Kerüljük a meleget! Hűtse lakását! Figyelje a szobahőmérőt! Fogyasszon folyadékot!**
2. Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az 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 °C közötti, az ideálisbelső hőmérséklet 28 °C körüli.- nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszáritja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
3. Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.
4. Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.
5. Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologató, zöld növények).
6. Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást! Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben. Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.
7. **Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!** Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.
8. Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital! Pótolja az izzadással elvesztett sót is! A vízivás só pótlás nélkül veszélyes lehet! Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású!
9. Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet. A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!
10. **Ellenőrizze testhőmérsékletét!** Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39°C felett hőséguta! 40°C felett életveszélyes állapot!
11. **Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!** Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
12. Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségeiben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. **Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!**



NÓGRÁD MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

Speciális ápolási tanácsok

Ajánlások a fekvőbeteg ellátó intézmények részére az ÁNTSZ Budapest Fővárosi Intézete 2005-ben összeállított ajánlása alapján:

- a gyakoribb hőmérőzés (a testhőmérséklet emelkedésének ellenőrzése, illetve annak meggátlása – borogatás, gyakori test lemosás)
 - a fokozott perspiráció (izzadás) miatt fokozott folyadékpótlás per os, illetve parenterálisan,
 - a gyakoribb ágyneműcsere,
 - a meleget kísérő ájulásos tünetekre felhívni a betegek és a személyzet figyelmét,
 - a hőség miatti bőrkiütések figyelemmel kísérése és annak ellátása,
 - a krónikus betegségben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbetegek, cukorbetegek, stb.) fokozott figyelemmel kísérése,
 - az egyes kórképekben alkalmazott gyógyszerek – a hőség miatt kialakuló – hatásváltozásának figyelemmel kísérése (pl.: béta blokkolók, antihistaminok, antidepresszánsok)
 - a nem sürgős műtétek – a beteggel történt megbeszélés után – esetleges halasztása, ha tartós fekvés a beavatkozás következménye,
 - az elektrolitok ellenőrzése mindazon betegségekben, ahol a fokozott sóvesztés kockázati tényezőt jelent,
 - a szakmai szabályok figyelembe vételével, a fokozott környezeti hőhatás miatt kerüljön előtérbe az adott kórképek ellátása.
 - a munkabeosztás ésszerű megszervezése, a munkatársak megfelelő pihenése biztosítása a túlzott megterhelés elkerülése miatt.
-
- az osztályokon korai szellőztetés, ventilátorok beállítása, korai sötétítés a déli oldalakon.
 - a súlyos betegek légkondicionált örzőben történő elhelyezése.
 - a műtétre váró esetek légkondicionált előkészítőben, illetve az ambuláns ellátásra szorulóknak légkondicionált folyosón történő elhelyezése.
 - megfelelő mennyiségű védőital kiosztása az ápoló személyzet és az ápoltak között, ill. a hűtőkapacitást megnöveltük.
 - műszaki ügyelet megerősítése, a folyamatosan működő légkondicionálók meghibásodása esetére.