



IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



AJÁNLÁSOK IDŐSEKNEK HŐSÉG ESETÉN

Mi is a kánikula vagy hőség hullám?

- nagyon meleg van, magas nappali hőmérséklet
- estére sem esik le a hőmérséklet, vagy csak nagyon kicsit
- és ez 3 vagy több napon keresztül tart

Mi a teendő kánikula idején: Alakítson ki hasznos szokásokat!

HÚVŐSEN TARTOM A LAKÁSOM:

- NAPKÖZBEN BESÖTÉTÍTEK: LEHÚZOM A REDŐNYT/ELHÚZOM A FÜGGÖNYT
- AZ ABLAKOT CSAK ÉJSZAKA ÉS HAJNALBAN NYITOM KI
- A SZOBAHŐMÉRŐN ELLENŐRZÖM, HOGY NE LEGYEN 27 FOKNÁL MELEGEBB A SZOBÁBAN
- HA VAN LÉGKONDITIONÁLÓ, CSAK IDŐNKÉNT KAPCSOLOM BE, DE A HŐMÉRSÉKLET NE LEGYEN 27 FOKNÁL HÚVŐSEBB, HOGY A HIDEG LEVEGŐ BEFÚVÁSA NE LEGYEN TÚL ERŐS AZ IZÜLETEK KÍMÉLÉSE MIATT.
- A VENTILLÁTORT – HA VAN OTTHON – SZINTÉN SZAKASZOSAN KELL ÜZEMELTETNI. EZ CSAK A BELSŐ MELEG/FORRÓ LEVEGŐT FORGAT, AMI MÉG JOBBAN KISZÁRÍT, EZÉRT MÉG TÖBB FOLYADÉKOT KELL FOGYASZTANI.
- HUZATOT HOZOK LÉTRE, HOGY JÁRJON A LEVEGŐ
- PÁROLOGTATÓT HELYEZEK A SZOBÁBA, A KICSIT MAGASABB PÁRATARTALOM HÚVŐSEBB ÉRZETET KELT

GONDOSKODOM MAGAMRÓL:

- RENDSZERESEN ISZOM
 - AKKOR IS, HA NEM ÉRZEM MAGAM SZOMJASNAK! ÓRÁNKÉNT LEGALÁBB EGY POHÁR FOLYADÉK FOGYASZTÁSA SZÜKSÉGES.
 - NE CSAK ALACSONY SÓTARTALMÚ VIZET, LIMONÁDÉT, TEÁT IGYUNK, HANEM AZ IZZADÁSSAL ELVESZÍTETT SÓT IS PÓTOLJUK. FOGYASZTHATUNK KÖNNYŰ ZÖLDSÉGLEVESEKET IS
 - NEM ISZOM ALKOHOLT
- MEGFELELŐ HŐMÉRSÉKLETEN TARTOM A TESTEM
 - BEVIEZEM MAGAM EGY-EGY ALKALOMMAL: MAXIMUM FÉL ÓRÁRA NEDVES TÖRÖLKÖZŐT TESZEK A HOMLOKOMRA, NYAKAMRA, CSUKLÓMRA.
 - LÁBAMAT 20-22 °C-OS VÍZBEN HÚTHETEM
 - A TÖBBSZÖRI LANGYOS VÍZZEL VALÓ ZUHANYZÁST CSAK A BIZTONSÁGOSAN MOZGÓ, JÓ FIZIKAI ÁLLAPOTÚ IDŐSKORÚAKNAK JAVASOLJUK
 - SZELLŐS, TERMÉSZETES ALAPANYAGÚ RUHÁT VISELEK, AMI SEGÍTI A TEST HŐLEADÁSÁT



IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



- ÉPP MEGFELELŐ MENNYISÉGET ESZEM
 - ÜGYELEK AZ ÉLELMISZEREK MEGFELELŐ HÚTÁSÉRE
 - NEM FOGYASZTOK TEJES, KRÉMES ÉTELEKET
 - KERÜLÖM A TÚL FÚSZERES, TÚL SÓS, TÚL ÉDES ÉTELEKET
 - A MEGMARADT ÉTELEKET MINÉL ELŐBB LEHÚTOM, ÚJRA FOGYASZTÁS ELŐTT FORRALOM VAGY ÁTSÚTÖM
- KERÜLÖM A FIZIKAI MEGTERHELÉST
 - SZERVEZETÜNK A HŐLEADÁSSAL JELENTŐS MUNKÁT VÉGEZ, AMI ELSŐSORBAN A SZÍVMŰKÖDÉST TERHELI MEG
 - HA MEGTERHELŐ A BEVÁSÁRLÁS, A GYÓGYSZEREK KIVÁLTÁSA, SEGÍTSÉGET KÉREK
 - DÉLELŐTT 11 ÉS DÉLUTÁN 3 ÓRA KÖZÖTT LEHETŐLEG NEM TARTÓZKODOM TÚZÓ NAPON
- HOZZÁTARTOZÓIMAT, BARÁTAIMAT, ÖNKÉNTESEIMET FELHÍVOM, HÍRT ADOK MAGAMRÓL ÉS RÓLUK IS KÉRDEZEK
- HA GYÓGYSZERT SZEDEK, TANÁCSOT KÉREK AZ ORVOSOMTÓL KÁNIKULA IDEJÉRE

A kánikula egészségügyi kockázatot is jelent – ezek a jelei:

- Izomgörcsök
- Szokatlan fáradtság
- Fejfájás
- 38 fok vagy annál magasabb hőemelkedés, láz
- Zavart beszéd
- Szédülés

A hőség hullám nagyon megviseli az idősök szervezetét. Ebben a korban már nem működik tökéletesen a szervezet hőszabályozó mechanizmusa. Az idősök kevesebbet izzadnak, nem érzékelik olyan pontosan a környezeti hőmérsékletet. A szomjúságot is kevésbé érzik, sokszor nem isznak elég folyadékot, testük könnyebben túlmelegedhet, ami hamarabb vezethet kiszáradáshoz. A folyamatot rontják az olyan betegségek, mint például a magas vérnyomás, illetve a szív-érrendszeri problémák, esetleges veseműködési és anyagcserezavarok, a cukorbetegség. Sok esetben szednek az idősök vízajtó gyógyszereket is. Mozgásuk is korlátozottabb, emiatt is nehezebben alkalmazkodnak a hőséghez.





IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



**HA ROSSZUL VAN HÍVJA A SÜRGŐSSÉGI
SEGÉLYHÍVÓT: 112
VAGY
Mentőket: 104**

További információk és az időjárás előrejelzés:

ORSZÁGOS METEOROLÓGIAI SZOLGÁLAT: <https://www.met.hu/>

<https://www.idokep.hu/elorejelzes/Budapest>

ÁNTSZ ajánlásai: https://www.antsz.hu/felso_menu/temaink/veszelyhelyzetek/hosegriasztas

Készült: 2020. 08. 18-án az Idősek Barátai Program megbízásából

www.idosekbaratai.hu

<https://www.facebook.com/idosekbaratai/>

