

Harmadfokú hőségriasztás – meghosszabbítva!

Augusztus 7-ig (péntek) 24:00 óráig hosszabbodik a harmadfokú hőségriasztás az ország egész területén.

A tartós, helyenként a 40 °C-ot megközelítő hőség komoly terhelést jelent a szervezet számára.

A következő napokban különösen fontos:

A nap legmelegebb óráiban lehetőleg tartózkodjunk hűtött lakásban, kerüljük a tűző napot

Napközben tartsuk csukva az ablakokat, húzzuk be a sötétítő függönyöket, húzzuk le a redőnyöket

Lehetőleg éjszaka szellőztessünk

Kerüljük a megterhelő fizikai munkát, és az intenzív sportot

Fogyasszunk sok folyadékot,

Gyakran zuhanyozzunk/fürödjünk langyos vagy hideg vízzel akár többször is

Használjunk vizes borogatást, vagy hidegvizes lábfürdőt

Gyógyszereinket mindig a megfelelő hőmérsékleten tároljuk

Nyomtatás