



INTÉZKEDÉSI JAVASLATOK

Kerülni kell a meleget. A tartózkodási helyül szolgáló teret a külső hőmérsékletnél alacsonyabb hőmérsékleten kell tartani árnyékolással (függöny, sötétítő függöny), térelzárással (csukott ablak és ajtó), légkondicionálóval (a külső hőmérsékletnél max. 10°C-al hűvösebbet kell tartani), „hideg” festék alkalmazásával, párologtatással, párologó zöld növényzettel, elektromos készülékek csak korlátozott idejű használatával (világítást is), ventilátor korlátozott használatával (kiszárító hatású). Ha mindezen helyzet nem előállítható a saját otthonban, munkahelyen, akkor 2-3 órát töltsön el légkondicionált helységben.

Mozgás, aktivitás: Nyugodtan, erőteljes, megterhelő mozdulatoktól mentesen, a szükséges aktivitás mértékéig. Tartsa testhőmérsékletét normál szinten, akár napi gyakori langyos vizes zuhanyozással. Ha szükséges használjon vizes borogatást. Ha a szabadba megy, vigyen magával vizet.

Viseljen természetes alapú bő ruházatot. A ruházat legyen inkább világos színű. Erős napsütés esetén viseljen széles karimájú kalapot.

Rendszeresen kell fogyasztani folyadékot. Nem kell megvárni a szomjúság érzését. Gondoskodjon az izzadással veszített víz és só pótlásáról. Kerülje az alkoholos, magas cukor tartalmú italok fogyasztását, mert vizet von el a szervezettől. A kávé fogyasztása vízajtó hatású.

A gyógyszerek szedésekor a hőség okán megváltozó vízforgalomra figyelemmel kell lenni. A kezelő orvossal erről konzultálni kell. Magas léghőmérséklet esetén (25°C felett) tárolja a gyógyszereket hűtőben.



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

A betegségben szenvedő embernek még inkább kell figyelnie a fokozott vízfogyasztásra. Lázas gyerek esetén különösen fontos ez a figyelem. A betegséggel összefüggésben a hőség időszakáról konzultáljon a kezelőorvosához, illetőleg szokatlan tünet esetén azonnal forduljon orvoshoz.

