

Dodržiavanie základných zásad správania sa počas horúčav:

Pitný režim

Dodržiavať pitný režim, dospelý človek by mal vypiť denne najmenej 3 litre tekutín, najlepšie vody. Je potrebné vyhýbať sa nápojom s obsahom cukru, alkoholu a kofeínu. Treba piť pravidelne a v menších dávkach.

Vhodný odev

Odev by mal byť podľa možností svetlých farieb, z prírodných materiálov vzdušný a voľného strihu. Počas pobytu mimo domov je potrebné používať pokrývku hlavy a chrániť svoj zrak slnečnými okuliarmi.

Slnenie

Na priame slnenie sú vhodné len skoré ranné a neskoré popoludňajšie hodiny. Je potrebné vyhýbať sa priamemu slnečnému žiareniu v časovom rozmedzí od 10 do 16 hodiny. Pri opaľovaní je potrebné využívať kvalitné krémy s vysokým ochranným faktorom pred UV žiarením

Fyzické aktivity

Pri fyzickej práci je dôležité si dopriať pravidelné prestávky a pravidelne dopĺňať tekutiny. Namáhavé činnosti vykonávať len v skorých ranných, alebo neskorých popoludňajších hodinách. Starší a chronicky chorí ľudia by mali obmedziť svoje aktivity na minimum a z domovov vychádzať pokiaľ sa dá len ráno alebo večer.

Zabezpečenie domovov a pracovísk

Miestnosti by mali byť zatienené pred priamym slnečným žiarením žalúziami alebo roletami. V miestnostiach, kde je dostupná využívať klimatizáciu, rozdiel medzi vnútornou a vonkajšou teplotou by však nemal presahovať 5-7 stupňov Celzia, aby ste predišli teplotnému šoku.

Alapvető viselkedési szabályok kánikula idején:

Folyadékpótlás

Fontos betartani a folyadékpótlás szabályait, felnőtt embernek naponta legalább 3 liter folyadékot kellene fogyasztania, leginkább vizet. Kerüljük a cukor, alkohol és koffein tartalmú italokat. Rendszeresen igyunk, kisebb adagokat.

Megfelelő ruházat

Ajánlatos könnyű, természetes anyagokból készült, világos színű, szellős öltözetet viselni. Szabadban tartózkodás esetén fejünket világos kalappal, szemünket napszemüveggel védjük.

Napozás

Napozásra kizárólag a kora reggeli, illetve a késő délutáni órák alkalmasak. Kerüljük a közvetlen napsugárzást 10 és 16 óra között. Az UV sugárzás ellen napozáskor használjunk minőséges, magas faktorszámú fényvédő krémeket .

Fizikai aktivitás

Fizikai munkavégzéskor rendszeresen szünetet kell tartani, fontos a rendszeres folyadékpótlás. Megerőltető munkát csak a kora reggeli vagy a késő délutáni órákban végezzünk. Idősek és krónikus betegek a munkavégzést csökkentsék a minimumra és ha lehetséges csak reggel és este tartózkodjanak a szabadban.

Otthon és munkahely

A helyiségeket tanácsos redőnyökkel elsötétíteni a közvetlen napsugárzás elől. A légkondicionált helyiségekben a hőmérsékleti sokk elkerülése végett a belső és külső hőmérséklet közti különbség nem haladhatja meg az 5-7 Celsius fokot.