



# A NYÁRI HŐSÉG IDEJÉRE AJÁNljUK

## AZ ÖN FIGYELMÉBE!

- 11-15 óra között lehetőleg ne tartózkodjunk a napon! A déli órákat lehetőség szerint töltsük zárt helyen, sötétített helyiségben.

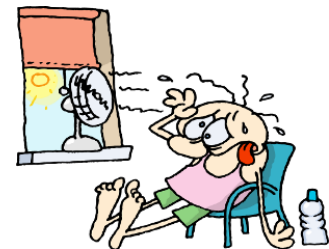
- Zuhanyozzunk langyos vagy hideg vízzel, naponta akár többször is.
- Érdemes ventilátort használni, 1-2 órát légkondicionált helyiségben tölteni.
- Kánikulai időben fokozottan veszélyeztetettek a gyermekek, az idősek és a szív- és érrendszeri megbetegedésben szenvedők.
- A csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessük, ne sétáltassunk a hőségben kisbabát.



- Együnk kisebb ételadagokat, együnk gyakrabban.
- Ne fogyasszunk kávét, alkoholos italt, cukros, illetve szénsavas üdítőt.
- Fogyasszunk vizet, teát, szénsavmentes üdítőt, jót tesz a paradicsomlé, az aludttej, a kefir, a joghurt és a levesek.

- Kerüljük a nehéz ételeket! Fogyasszunk inkább grillezett szárnyasokat, zöldségeket, salátát, gyümölcslevest, rántás nélküli főzelékeket.

- Hordjunk világos színű, bő szabású, pamut öltözetet. Könnyű, szellős ruhát, viseljünk, ami minél nagyobb bőrfelületet takar és fejünket vékony sapkával, szalmakalappal védjük, esetleg napernyővel.



- A szabadban használjunk bőrtípusunknak megfelelő fényvédő krémet. Érdemes széles karimájú kalapot, napszemüveget viselni.

Fokozottan védje szemét megfelelő UV szűrőfelületű napszemüveg használatával.

- Sose hagyjunk gyermeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban.
- A hosszabb útra indulunk a gépkocsiban utazók részére vigyünk - ha lehet hűtő táskában - megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A nagy kánikula a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak.
- Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő spray-t és gázöngyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak.



- A nagy melegben vélhetően sokan keresik majd fel a vízpartokat, felhevült testtel ne ugorjunk be a hideg vízbe, ne ússzunk teli hassal vagy ittasan.

- *Bánjunk takarékosan a vízzel és az energiával!*