

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.