

FIGYELEM HŐHULLÁM!

Az elkövetkező napokban is tartós hőség várható!

A nagy hőség az egészséges szervezetet is megterheli, bárkinél okozhat egészségügyi panaszokat, kellemetlen közérzetet, dekoncentrációt!

Különösen veszélyeztetettek a kisgyermek, az idősek, valamint a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők.

A meleg az autósokra is kedvezőtlen hatással lehet, ezért vezessenek óvatosan. A vízparton tartózkodók mielőtt vízbe mennek, hűtsék le magukat, különösen napozást követően. Felhevült testtel ne ugorjanak a vízbe!

Ügyeljenek az elkövetkező napokban a fokozott vízivásra. Kerüljék a kávé, az alkohol, a magas koffein- és cukortartalmú üdítők és zsíros ételek fogyasztását.

Lehetőség szerint 11 és 15 óra között ne tartózkodjunk a napon, a bőrünket megfelelő ruházattal és napvédő szerekkel védjük a leégés ellen, hordjunk sapkát, napernyőt.

Ne hagyjuk a gyermekeket, állatokat a parkoló autóban. Ha valaki autóban hagyott gyermeket, házikedvencet lát, hívja a 112-es segélyhívó számot. Ne hagyjunk az autóban fertőtlenítőt, hígítót, festéket, öngyújtót, mert ezek is meggyulladhatnak a nagy melegben.

Aki teheti, tartózkodjon árnyékban, légkondicionált helyiségben, a legmelegebb órákban kerülje a megterhelő fizikai munkát.

A meleg időben a növényzet is hamarabb kiszárad és könnyebben meggyullad. Erdőben csak a kijelölt tűzrakóhelyen szabad tüzet gyújtani, ezt is csak akkor, ha nincs elrendelve tűzgyújtási tilalom. A sütögetés után pedig úgy kell eloltani, hogy ne tudjon visszagyulladni. Azok, akik a kertben grilleznek, bográcsoznak, ne hagyják magára a tüzet.

A kánikulára való tekintettel párapapucs működik a Városháza előtt, és a Művelődési Központ előtt is.

Ivóvíz a Művelődési Központban, a Szabó Lőrinc és Főutca sarkán lévő ivókútból illetve a Városházán ingyenesen fogyasztható.

Klimatizált helyiségek:

- Balassagyarmat TESCO áruház
- Madách Mozi (Bajcsy u. 8.)
- Horváth Endre Galéria (Rákóczi F. útja 50.)
- Városi Könyvtár (Rákóczi F. útja 50.)
- Szerbtemplom Galéria (Szerb utca) Nézzenek kiállítást hűvösben

Kérem, figyeljenek a napszúrásos megbetegedés tüneteire!



"PI" VÍZ

GYMNAZIUMI ÉS SZAKKÖZÉPISKOLAI
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET
1051 BUDAPEST, SZÉCHÉNYI ÚT 11.
TEL: 06 1 261 01 01

MINISZTERISÉG, SZAKKÖZÉPISKOLA, SZAKKÖZÉPISKOLA, SZAKKÖZÉPISKOLA


HŐKIMERÜLÉS

VAGY

HŐGUTA

Szédülés
vagy ájulás

Túlzott
izzadás

 Hűvös,
sápadt,
nyirkos bőr

Hányinger
vagy hányás

Gyors,
gyenge pulzus

Izomgörcsök

Lüktető fejfájás

Nincs
izzadás

Testhőmérséklet
39°C felett,
vörös, forró,
száraz bőr

Hányinger
vagy hányás

Gyors, erős
pulzus

Elvesztheti
az eszméletét

Menjen hűvösebb,
légkondicionált helységbe!

Igyon vizet, ha magánál van!

Vegyen hideg zuhanyt, vagy
használjon hideg borogatást!

HÍVJ MENTŐT!

Azonnal kezd el lehűteni
az adott személyt, amíg
a segítség megérkezik!

