



SZEKSZÁRDI JÁRÁSI HIVATAL
JÁRÁSI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZETE

„Tanácsok a hideg hatásának mérséklésére”

- **A hideg hatásait megelőzhetjük megfelelő öltözködéssel, meleg ételek és italok fogyasztásával.**
- **Tömény alkoholos italok fogyasztása nem ajánlott, növeli a perifériás hőleadást, elősegíti a kihűlést!**
- **A nagy hidegben az idősek lehetőleg ne menjenek a szabadba, és a megfelelő belső hőmérsékletet is biztosítani kell.**
- **Ha fázik, vacog, fájdalmat vagy zsibbadást érez – ezek már a kihűlés vagy a fagyás előjelei! Előzze meg a további lehűlést testmozgással, vagy menjen belső térbe melegedni.**
- **Ne fogjon meg hideg tárgyakat csupasz kézzel, viseljen kesztyűt!**
- **Mínusz 10 fok alatt feltétlenül viseljen kesztyűt!**
- **Krónikus betegségben szenvedők lehetőleg ne tartózkodjanak hosszú ideig a szabadban extrém hideg időben. Kérjék ki a kezelőorvos tanácsát a gyógyszerek adagjának esetleges módosításáról!**
- **A hidegben is fontos legalább napi 2 L vagy több folyadék fogyasztása, ha kültérben sportol vagy dolgozik.**

- **Öltözzön megfelelően: védje magát a széltől és az átnedvesedéstől. A nedves ruhákat minél előbb váltsa át. Viseljen természetes alapanyagú gyapjú vagy pamut alsó ruházatot.**
- **Különösen figyeljen arra, hogy megfelelő cipőt, csizmát viseljen, mert a lábfej hamar lehűl, lábujjak könnyen szenvedhetnek könnyebb-súlyosabb fagyási sérüléseket! Hasonlóan védje kezét és a fejét is.**
- **Ha autóval utazik, vigyen magával meleg takarót, termoszban meleg folyadékot!**
- **A lakáson belül is öltözzön rétegesen, a lábait is védje gyapjú zoknival, viseljen papucsot.**
- **Tegyen szőnyeget a padlóra, a nem tökéletesen záró nyílászárók elé, ablak közé helyezzen párnát, szőnyeget.**
- **Ha vacogunk, akkor testünk hőmérséklete jelenősen csökkent. Ha fájnak a végtagjaink, és mozgásunk, figyelmünk lassul, ez már a súlyos kihűlés előjele. Ha a hidegben szívritmuszavart, mellkasi fájdalmat, légszomjat érez, hívjon sürgősen orvosi segítséget.**

Csecsemők, kisgyermekek védelme

- **Mínusz 10 fok alatt ne vigyük sétálni a gyermeket.**
- **Ha muszáj vele a szabadba menni (a testvéréért, vagy ügyintézés miatt stb.), akkor rétegesen, alaposan öltöztessük fel, orcáját, orrát kenjük be zsíros krémmel, lehetőleg szélvédett babakocsiban utaztassuk és igyekezzünk minél rövidebb időt kint tölteni vele.**
- **Erős szélben, nagy ködben csak akkor induljunk útnak kisgyermekkel, ha az elkerülhetetlen!**

Forrás: Országos Környezet-egészségügyi Intézet