Hasznos tanácsok a kánikula idejére a Fiatalok számára

Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védd magad a nap égető erejétől!
Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!

Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőrödet! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!

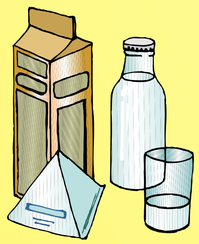
Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
Tölts 1-2 órát légkondicionált helységben!

Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 l folyadékot! Fontos a sópótlás is!

MIT IGYÁL

Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefír, joghurt

Levesek

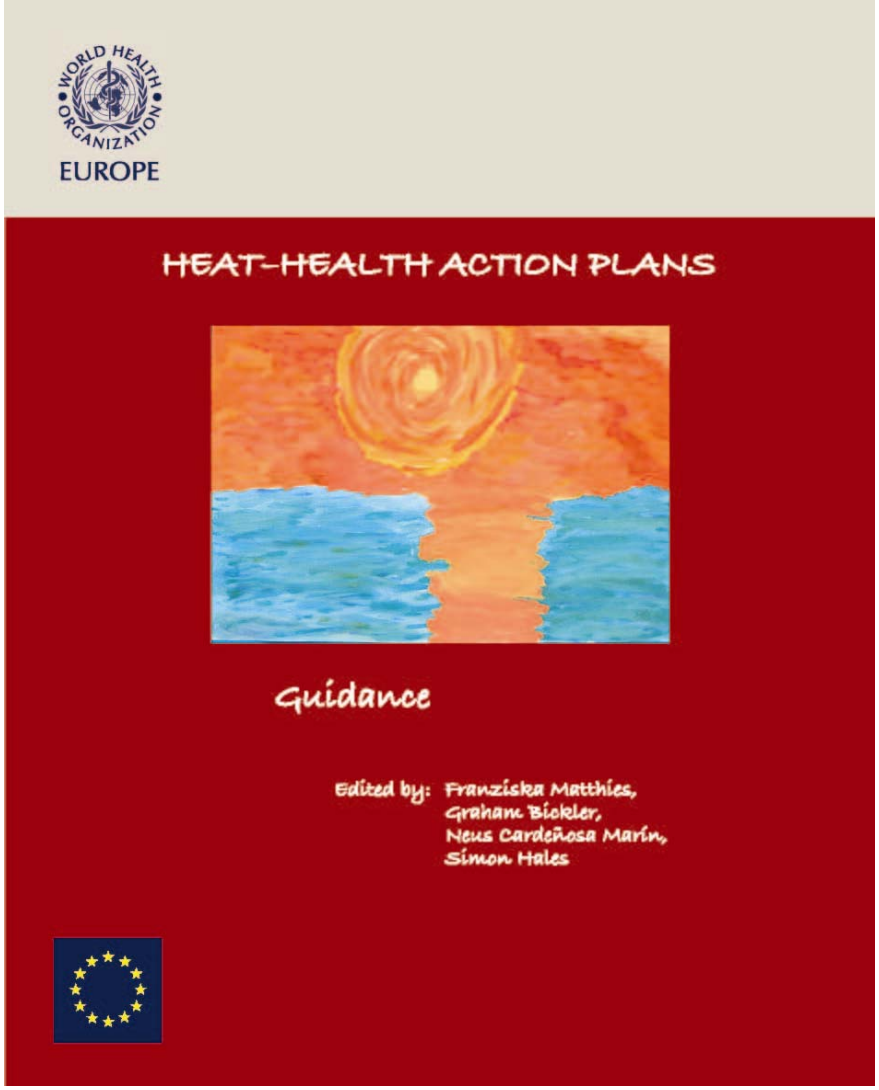
MIT NE IGYÁL

Kávé, alkohol tartalmú italok

Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Közegészségügyi tanácsok a hőhullámok hatásainak enyhítésére

Dr. Páldy Anna, Országos Környezetegészségügyi Intézet



Az összeállítás a WHO ”Heat-Health Action Plans” kiadvány ajánlásai alapján
http://www.euro.who.int/document/e91347.pdf készült

1. Lakossági tanácsok hőséghullám idejére

Kerüljük a meleget!	***Fontos megjegyzések***
Hűtse lakását!	Figyelje a szobahőmérőt!
Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 ^{o}C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli, nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventillátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet. Fontos a fokozott folyadékpótlás.
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.	
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.	
Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologató, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást.	Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben.	
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.	
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.	
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital!	Pótolja az izzadással elvesztett sót is! A vízivás sópótlás nélkül veszélyes lehet. Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású!
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni. Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett - hőguta alakulhat ki. 40 fok felett - életveszélyes állapot.
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra.
Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed! Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!	

2. Sérülékeny lakosság csoportok

Az általános tanácsokon kívül az idősek és krónikus betegségben szenvedők részére bővebb információt kell adni a következőkről:

- Gyakorlati tanácsok - hogyan hűtsék magukat és hogyan pótolják a folyadékot,
- Elsősegélynyújtás,
- Az orvosi ellátás és mentők elérhetősége.

Milyen betegségek növelik a hőség idején bekövetkező halálozás kockázatát?

- Diabetes mellitus és egyéb anyagcsere betegségek,
- Organikus mentális betegségek, dementia, Alzheimer kór,
- Mentális és viselkedési zavarok psychoaktív gyógyszerek és alkohol fogyasztása miatt,
- Schizophrenia és hasonló kórképek,
- Extrapyramydális és egyéb mozgási zavarok (Parkinson kór, stb),
- Szív-érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, ritmuszavarok,
- Légzőszervi betegségek (KALB, bronchitis),
- Vesebetegségek, veseelégtelenség, vesekövesség.

3. Tanácsok háziorvosoknak

Proaktív módon kezelje a helyzetet.

Mélyítse el ismereteit:

- a magas hőmérséklet hatásait illetően a thermoregulációs rendszerre és a haemodinamikára,
- a hőség okozta kórképek mechanizmusának megértése, diagnózisa és therápiája terén,
- a hőguta korai tüneteinek felismerése terén,
- a megfelelő hűtés és újraélesztés terén.

Ismerje a hőhullám egészségi kockázatait.

Azonosítsa körzetében a fokozott kockázatú személyeket és készítse fel őket a hőhullámok hatásainak mérséklésére a kora nyári időszakban.

Ismerje a gyógyszerek potenciális mellékhatásait a meleg időszakokban.

Legyen képes egyedi döntésekre a gyógyszer adagolás eseti megváltoztatására hőhullámok idején.

Készüljön fel a gyógyszerhatások és folyadékbevitel nyomonkövetésére, különösen az idős és elesett betegek esetében.

Oktassa és adjon tanácsot betegeinek a következőkkel kapcsolatban:

- A ”hasznos tanácsok” betartásának fontosságáról,
- A klinikai állapotnak megfelelően egyéni tanácsadásra az életvitel, a gyógyszerelés és folyadékbevitel módosítását illetően,
- Adja meg az igénybe vehető egészségügyi és sürgősségi ellátás adatait.

4. Ajánlások a szociális intézmények vezetői számára

Ajánljuk figyelmébe az 1. pont alatti tanácsokat.

Folyamatosan ellenőrizze a belső hőmérsékletet. Biztosítson legalább egy hűtött helyiséget, ahol a hőmérséklet kevesebb mint 25 fok. Biztosítsa, hogy a gondozottak naponta néhány órát itt töltsenek el.

Kérje a háziorvost, hogy mérje fel, kik a leginkább veszélyeztetettek a gondozottak közül.

Felügyelje a gondozottak folyadék fogyasztását. Biztosítson alkoholmentes, cukormentes italokat.

Rendszeresen mérje a gondozottak hőmérsékletét, pulzusát, vérnyomását és folyadék ellátottságát.

Figyelje a hővel kapcsolatos megbetegedések korai tüneteit és azonnal kezdeményezze a kezelést.

Oktassa a személyzetet, illetve szükség esetén növelje a személyzet létszámát.

5. A gyógyszerek kedvezőtlen hatásai magas hőmérséklet esetén

Mechanizmus	*Példa*
Közvelten hatás a centrális és perifériás hőregulációra.	Az anticholinerg hatású gyógyszerek gátolják az izzadást. Az antipsychotikus szerek befolyásolják a testhőmérséklet központi szabályozását.
Az izzadás és a bőrerek dilatációjának befolyásolása.	
A keringési perctérfogat és ezáltal a hőleadás befolyásolása.	
A hő okozta kórképek súlyosbítása.	Egyes vasodilatátorok pl. nitrátok és Ca csatorna gátlók súlyosbítják a hypotensiót érzékeny betegekben
A hőhatás növelheti egyes gyógyszerek toxicitását és/vagy csökkentheti a gyógyszerek hatékonyságát.	A keskeny terápiás indexszel rendelkező gyógyszerek, mint pl. a digoxin vagy lithium toxicitása fokozódhat.
A kiszáradás és a keringő vérmennyiség térfogatának hő hatására történő megváltozása befolyásolja a gyógyszerek koncentrációját, kinetikáját és a kiválasztást, ezáltal megváltoztatja a farmakológiai aktivitást.	

A gyógyszereket 25 °C alatt, illetve hűtőszekrényben kell tárolni és szállítani. A magas külső hőmérséklet negatívan befolyásolja a gyógyszerek hatásosságát. Ez különösen fontos a sürgősségi gyógyszerek esetén (antibiotikumok, adrenerg hatású készítmények, insulin, fájdalomcsillapítók és nyugtatók esetén).

6. Mennyi folyadékpótlásra van szükség?

”Fogyasszon sok folyadékot” - ez azt jelenti, hogy annyi vizet pótoljon, amennyi a vizelettel és izzadással elveszített víz mennyiség másfélszerese.

Hőség idején akkor is kell folyadékot fogyasztani, ha ne érezzük magunkat szomjasnak. Ez különösen igaz idős korban, akik kevésbé érzik a szomjúságot.

A „tiszta” víz túlzott fogyasztása súlyos Na hiányhoz vezet, potenciálisan előidézhet stroke-ot vagy halált is. Ez megelőzhető, ha az italba konyhasót és egyéb oldható anyagokat keverünk (20-50 mmol-t literenként). Ezzel megelőzhetjük a vizelettel történö túlzott folyadékvesztést és elősegítjük a folyadékegyensúly helyreállítását.

Az idős és beteg emberek számára egyéni szinten kell tanácsokat adni a folyadékfogyasztással kapcsolatban az egészségi állapotuktól függően.

Az egyéneket a következőképpen kell csoportosítani:

- egészséges idősek,
- a stroke-os, magas vérnyomásban, diabetesben, coronaria betegségben, veseelégtelenségben és dementiában szenvedők csoportja.

7. A hőség kockázat kommunikáció alapelvei

Bizalom

Az alapvető cél az, hogy a lakossággal olyan módon kommunikáljunk, ami építi, fenntartja, erősíti a bizalmat.

Korán kell bejelenteni a várható hőhullámot

A bizalom alapjait az első hivatalos kommunikáció során kell lerakni. Ennek a kommunikációnak az időzítése, alapossága meghatározó jelentőségű.

Átláthatóság

A lakosság bizalmát az átláthatósággal lehet megnyerni. Ennek feltétele, hogy könnyen érthető, teljeskörű és tényszerű legyen. Átláthatónak kell lenni, továbbá az esemény lefolyását irányító hatóságok egymás közti és a lakosság közti viszonyának. Ez lehetővé teszi a lakosság számára a rendkívüli eseménnyel kapcsolatos információszerzés, kockázat becslés és döntéshozatal folyamatát.

A lakosság megértése

A jó kommunikációhoz elengedhetetlen a lakosság megértése. Általában nehéz feladat a már meglévő hiedelmek megváltoztatása anélkül, hogy a hidelmeket nyíltan és érthetően megcáfoljuk. Lehetetlen helyes üzeneteket közvetíteni anélkül, hogy ne tudnánk, mi a lakosság véleménye, ill. ismeretei az adott kérdésben. Régebben a kockázat kommunikáció elsősorban a lakosság informálása volt technikai döntésekről. Manapság a kockázat kommunikáció lényege a dialógus. A kommunikátor feladata az, hogy megértse a lakosság hiedelmeit, véleményét és ismereteit a kérdéses kockázattal kapcsolatban. A lakosság aggodalmait meg kell érteni még akkor is, ha azok megalapozatlannak tűnnek.

Mit tud tenni az egyén

A kockázat kommunikációs üzenetnek olyan információkat is kell tartalmaznia, ami arra vonatkozik, hogy mit kell tenni ahhoz, hogy az egyén nagyobb biztonságban érezze magát. Kulcsfontosságú az, hogy még a szezon elején megegyezzünk a médiával arról, hogy mik a kulcsüzenetek azzal kapcsolatban, hogy mit kell tenni az embereknek és az egészségügyi ellátó személyzetnek a hőhullámok egészségkárosító hatásainak megelőzése érdekében. Amikor egy hőhullám eléri az adott területet, ezt az üzenetet közvetíthetik és ismételhetik a különböző médiumok.
Meg kell említeni, hogy a passzív üzenetek nem mindig érik el a célcsoportokat. Ezért szükséges aktív kommunikációs eszközöket is használni a hőségterv részeként.

8. Enyhe és középsúlyos hőség okozta kórképek és kezelésük

Kórállapot	*Tünetek, szimptomák, mechanizmus*	*Kezelés*
Hő okozta kiütés	Kicsi, viszkető papulák jelennek meg az arcon, nyakon, a mellkas felső részén, a mell alatt, a scrotumon. Bármely életkorban megjelenhet, de elsősorban kisgyerekeken. Staphylococcus felülfertőződés lehetséges. Elsősorban a hőség során bekövetkező intenzív izzadás következménye.	Nem igényel specifikus kezelést. Az intenzív izzadást kell csökkenteni - gyakori zuhanyozással, könnyű ruházat viselésével. Az érintett területet szárazon kell tartani. Helyi antihistamin és antisepticus készítmények alkalmazhatók.
Hő okozta oedema	Már a meleg évszak kezdetén megjelenik az oedema az alsó végtagokon, bokán. Ez a hő okozta perifériás vasodilatáció, a só és víz visszatartás következménye.	Nem szükséges kezelni, mert az oedema megszűnik az alkalmazkodás során. NEM KELL VÍZHAJTÓ.
Hőség miatti eszmélet-vesztés	Rövid ideig tartó ájulás vagy orthostatikus helyzetben szédülés. Gyakran előfordul szív-érrendszeri betegségben szenvedőknél és diureticumot szedőknél. Az akklimatizáció során elmúlnak a tünetek. Oka a dehydratio, perifériás vasodilatáció és csökkent vénás visszafolyás, ami csökkenti a keringő perctérfogatot.	A beteget pihentetni kell hűvös helyen supinatios helyzetben (csípő, alsó végtagok magasabban, mint a fej). Az eszméletvesztés egyéb súlyos okait ki kell zárni.
Hőség okozta görcsök	Fájdalmas izomgörcsök a lábszárban, karokban és a hasizomban, általában kimerítő testmozgás után. Oka dehydratio, electrolit vesztés az intenzív izzadás miatt.	Azonnal hűvös helyen kell elhelyezni a beteget. Ki kell nyújtani az adott végtagot és enyhén kell masszírozni. Folyadék és elektrolit pótlás. Orvosi megfigyelés kell, ha a görcsök nem múlnak egy órán belül.
Hő kimerülés	Erős szomjúságérzet, gyengeség, diszkomfort, nyugtalanság, szédülés, sápadtság, fejfájás. A maghőmérséklet lehet normális, alacsonyabb, vagy magasabb (kevesebb, mint 40 fok). A pulzus gyenge, posztuláris hypotensio és gyors, felszínes légzés. A mentális státusz változatlan. Ok folyadék és elektrolit vesztés a magas külső hőmérséklet és erőteljes fizikai munka következtében.	A beteget hűvös, árnyékos (légkondicionált) helyiségben kell elhelyezni, le kell vetkőztetni. Vizes borogatást vagy hideg vizes lemosást kell alkalmazni. Ventillátort is lehet alkalmazni. A beteg alsó végtagjait magasabbra kell helyezni a vénás visszaáramlás javítása érdekében. Haladéktalanul meg kell kezdeni az orális rehidrációt. Ha a betegnek hányingere van, meg kell kezdeni a parenterális rehidrációt. Ha a beteg hőmérséklete 39 °C felett van, vagy a mentális státusz beszűkült, tartósan fennáll a hypotensio, akkor úgy kell kezelni, mint a hőgutát és kórházba kell szállítani.

9. Életveszélyes hőguta kezelése

Állapot	*Beavatkozás*	*Cél*
	Kórházon kívül	
Hőstressz expozíció (hőhullám, nyári meleg vagy kimerítő munka)	Maghőmérséklet mérése (rektális mérés). Ha a hőmérséklet >40 °C, a beteget hűvös helyre kell elhelyezni, ruháit el kell távolítani, azonnal el kell kezdeni a külső hűtést**†,** hideg borogatás a nyakon, hónaljban, ágyékon, folyamatos léghűtés és a bőrt 25-30 °C-os vízzel hűteni,	a hőgutadiagnózis* felállítása, a testhőmérséklet 39,4 °C alá csökkentése, a hűtés elősegítése a levegő áramoltatásával, párologtatással.
A mentális státusz változása (nyugtalanság, delírium, görcsös állapot, kóma)	Az eszméletlen beteget oldalára kell fektetni, szabad légutakat kell biztosítani. 4 l/perc oxigénbevitel. Izotóniás sóinfúzió. Az intenzív osztályra történő azonnali beszállítás.	Az aspiráció kockázatának minimalizálása. Az arteriális oxigénszaturáció növelése 90 % fölé. A folyadékpótlás biztosítása.
	A kórházban	
Hipertermia	A diagnózis megerősítése olyan hőmérővel, ami a magas hőmérséklet mérésére van kalibrálva (40-47 °C). A bőr- és a rektális hőmérséklet monitorozása, folyamatos hűtés.	A bőrhőmérsékletet 30 °C alatt kell tartani. A hűtést be kell fejezni, amikor a rektális hőmérséklet 39,4 °C alá csökken**‡.**
Görcsök	Benzodiazepin adása javasolt.	Cél a görcsös állapot csökkentése.
Légzési elégtelenség	Az elektív intubáció mérlegelése (csökkent hányási és köhögési reflex, illetve légzésfunkció romlása).	A légutak védelme, és az oxigenizáció elősegítése.
Hipotenzió**§**	Intravénás folyadékpótlás, vazopresszorok adása, centrálisvénás-nyomás monitorozásának mérlegelése.	Az átlagos artériás vérnyomás emelése 60 Hgmm fölé, a szervperfúzió és a szöveti oxigenizáció helyreállítása (a javulás jele az eszmélet visszanyerése, vizeletelválasztás fokozódása, laktátszint normalizálódása).
Rabdomiolízis	Intravénás folyadékpótlás fiziológiás sóoldattal, intravénás furosemid, mannitol vagy nátrium-bikarbonát adása, Serum K és Ca monitorozása, még a közepes hiperkalémia is kezelést igényel.	A mioglobin okozta vesekárosodás megelőzése. A vesevéráramlás és a diurézis fenntartása, a vizelet lúgosságának biztosítása.
A hűtés után többszörös szervi diszfunkció	Nemspecifikus kiegészítő terápia.	Az egyes szervek funkciójának helyreállítása.

* : A hőgutadiagnózis gyanúját fel kell állítani akkor, ha a beteg mentális státusza a hőmérséklet hatása alatt megváltozik, még akkor is, ha a beteg testhőmérséklete 40 °C-nál alacsonyabb.

† : Nem bizonyított, hogy egyik vagy másik hűtési technika jobb lenne, olyan noninvazív technikákat kell alkalmazni, melyek könnyen alkalmazhatók, elviselhetők és kevésbé valószínű, hogy a bőrerekben vazokonstrikciót okoznak. Olyan lázcsillapítókat, mint az aszpirin, acetaminofén, kerüljünk, mert ezek súlyosbíthatják a hőgutában a májkárosodást és a koagulopátiát.

‡ : Nincsen egyértelmű bizonyíték arra, hogy milyen hőmérsékletnél kell abbahagyni a hűtést. Mindazonáltal a gyakorlati tapasztalat azt mutatja, hogy 39,4 °C-os rektális hőmérséklet alatt már nem kell hűteni a beteget.

§ : Az alacsony vérnyomás általában javul a folyadékpótlás és a hűtés hatására. A vazodilatációs shock és az elsődleges miokardiális diszfunkció lehet a folyadékpótlásra nem reagáló hipotenzió hátterében. Ilyen esetben egyedi terápia szükséges.

10. A beltéri hőmérséklet csökkentése meleg időben

Rövidtávú intézkedések meglévő épületek esetében	
Intézkedések	*Megjegyzések*
A beltéri hőmérséklet mérése hőmérőkkel	Fontos a beltéri hőmérséklet mérése és az intézkedések meghozatala szempontjából a küszöbhőmérséklet kijelölése.
Külső árnyékolás növelése	Az ablakok külső árnyékolása csökkenti a Napból származó hőfelvételt; az ablakok belső elsötétítése a Napból eredő hőterhelést csökkenti.
Elektromos ventilátor	Az elektromos ventilátor csökkentheti a hőérzetet, de amikor a belső hőmérséklet 35 °C fölött van, a ventilátor nem előzi meg a hőmérséklet okozta kórképeket. Fontos megfelelő folyadékbevitel.
Hordozható párologtató készülék	A hordozható párologtató készülék hűtő hatása növekszik a hőmérséklet emelkedésével és csökken a páratartalom növekedtével.
Helyi légkondicionáló	A légkondicionáló javít a helyzeten. Ne feledje, hogy olyan energiatakarékos készüléket vásároljon, amilyet csak lehetséges! A légkondicionálót rendszeresen karban kell tartani és tisztítani, hogy megelőzzük az egészségi kockázatokat. Készüljön föl a hőhullámok idején az esetleges áramkimaradásokra!

Hogy a belső hőmérsékletet fenntartható módon csökkentse, különböző közép- és hosszútávú lehetőségek közül választhat abból a célból, hogy az épületek felületének hővisszaverő képességét fokozza:

- hűtőfesték (a világos felületek sokkal alacsonyabb felszíni hőmérsékletűek, mint a sötétek),
- színezett, magas fényvisszaverő képességű burkolófelületek,
- természetes visszaverő anyagok (például zöldtető).

Mit tegyünk a hőhullámok kedvezőtlen hatásai ellen?

A klímaváltozás – különös tekintettel a hőhullámokra – okozta káros egészségi hatások és megelőzésének lehetőségei

A ’90-es évek elején még kevéssé volt a figyelem előterében a klímaváltozás egészségkárosító hatása, azonban az 1990-es éves vége felé ez a trend megváltozott.

- A globális klímaváltozás a XXI. század egyik legfontosabb környezeti problémája.
- A föld felszínének átlaghőmérséklete az utóbbi 25 évben 0.4 ºC-kal emelkedett
- A klímaváltozás több oldalról veszélyezteti az emberi egészséget: károsítja a környezetet, az ökoszisztémát, a gazdaságot és a társadalmat
- A klímaváltozás ezen hatásokon túl befolyásolja az élelmiszer biztonságot, megváltoztathatja a vektorok által terjesztett betegségek térbeli és időbeli előfordulásának jellemzőit, növeli az extrém időjárási helyzetek, pl. a hőhullámok gyakoriságát.

A "hőhullám" definíciója (OKK-OKI, Fővárosi ÁNTSZ, OMSZ közös projektben elvégzett vizsgálat alapján)

- A 97% gyakorisággal mért napi átlaghőmérséklet feletti átlaghőmérsékletű napok (26,6ºC). Hőhullám = 3, egymást követő napon a napi átlaghőmérséklet 26,6ºC felett

Veszélyeztetett csoportok: Bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a

- csecsemők és a fiatal kisgyermekek,
- 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.
- fiatalok

Hőhullám okozta káros egészségi hatások
Magas hőmérséklet okozta megbetegedések:

- bőrkiütés,
- fáradtság,
- görcs,
- hirtelen ájulás,
- kimerülés,
- stroke.

A legtöbb hőséggel összefüggő betegségek (kivéve a bőrkiütés és a görcs) a lényegi következményei annak, hogy különböző súlyú elégtelenségek következnek be a hőszabályozó rendszerben. Ráadásul, számos más un. prediszponáló tényező felgyorsíthatja a magas testhőmérséklet kialakulását. Prediszponáló tényezők: kor, akklimatizálódás hiánya, dehidratáció (csökkentett tápanyag és folyadékbevitel, vizelethajtó tabletták, alkoholfogyasztás), gyógyszerszedés, mozgás hiány, túlsúly, fáradság, alváshiány, hosszú, magas intenzitású edzés, védőruha.

Megelőzés lehetőségei célcsoportonként

Csecsemők és fiatal kisgyermekek

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
Víz, ásványvíz, tea, Szénsavmentes üdítők Paradicsomlé, aludtej, kefír, joghurt Levesek	Kávé, alkohol tartalmú italok Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Akinek van elektromos ventillátora, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!
Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és naptejjel védje magát és gyermekét!
Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk
Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
Víz, ásványvíz, tea, Szénsavmentes üdítők Paradicsomlé, aludtej, kefír, joghurt Levesek	Kávé, alkohol tartalmú italok Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!
A 65 évnél idősebbek, különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!
Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
Ha van elektromos ventillátora, használja a nagy melegben!
Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltse otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!
Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást!

Fiatalok

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
Víz, ásványvíz, tea, Szénsavmentes üdítők Paradicsomlé, aludtej, kefír, joghurt Levesek	Kávé, alkohol tartalmú italok Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

- Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 L folyadékot! Fontos a só pótlás is!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védd magad a nap égető erejétől!
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!
- Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőrödet! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!
- Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Tölts 1-2 órát légkondicionált helységben!

Az alábbiakban hasznos információkat talál a Csongrád megyében található közkifolyókról, ivókutakról, illetve több, légkondicionált létesítményről!

Közkifolyók Csongrád megyében

Ssz.	Város	Utca
1.	Szentes	Zolna - Kiss Zsigmond u. sarok
2.		Vásárhelyi – Schweidel
3.		Ipartelepi – Német sarok
4.		Magyari 10.
5.		Bihari sor 7.
6.		Szegfű végén
7.		Lőrinc u. végén
8.		Berekháti iskola
9.		Alsó református Temető
10.		Hadzsi út Római Katolikus Temető
11.		Sopron sor
12.		Szeder Temető
13.		Nagyhegy laktanyával szemben
14.		Madách sarok
15.		Kikelet – Gergely dűlő sarok
16.		Nagyhegyi iskola
17.		Nagyhegy – Garázsdűlő sarok
18.		Szeszfőzde dűlő sarok
19.		Nagypatéi út sarok
20.		Hékédi Temető
21.		Jókai – Nagy S. sarok
22.		Teleki – Orgona sarok
23.		Leiningen – Aulich sarok
24.		Magyartési park
25.		Kajánújfalu Dádudvary u.
26.		Luther tér
27.		Zsoldos kút (Liget)
28.		Randevú szobor Szent Imre herceg u.
1.	**Hódmezővásárhely**	Zrínyi u. 165. sz. előtt

2.		Vadász u. 7. sz. előtt
3.		Nagy A. J. u. 91. sz. előtt
4.		Zrínyi u. 116. sz. előtt
5.		Halász u. 26. sz. előtt
6.		Száraz u. 15. sz. előtt
7.		Szél u. – Egressy u. sarok
8.		Szél u. – Kökény u. sarok
9.		Kaptár u. 11. sz. előtt
10.		László u. – Szél u. sarok
11.		Borz u. – Hideg u. sarok
12.		Zivatar u. 17. sz. előtt
13.		Borz u. – Tompa u. sarok
14.		Jókai u. 251. sz. előtt
15.		Cserei u. – Könyök u. sarok
16.		Damjanich u. 187. sz. előtt
17.		Borz u. – Tükör u. sarok
18.		Királyszék u. 60. sz. előtt
19.		Királyszék u. – Medgyesi u. sarok
20.		Damjanich u. – Magyar u. sarok
21.		Borz u. 23/a. sz. előtt
22.		Lévai u. – Gólya u. sarok
23.		Tompa u. – Damjanich u. sarok
24.		Orgona u. – Gólya u. sarok
25.		Malom u. 45. sz. előtt
26.		Imre u. – Csillag u. sarok
27.		Török B. u. 26. sz. előtt
28.		Szerencse u. – Damjanich u. sarok
29.		Kovács István u. – Pál u. sarok
30.		Nefelejcs u. 31. sz. előtt
31.		Malom u. 9. sz. előtt
32.		Tükör u. – Balassa u. sarok
33.		Szőlő u. – Kígyó u. sarok
34.		Szög u. – Imre u. sarok
35.		Ádám u. 11. sz. előtt
36.		Szög u. – Kígyó u. sarok
37.		János u. – Tompa u. sarok
38.		Gorkij u. 9. sz. előtt
39.		Orgona – Gorkij u. sarok
40.		Észak u. 134. sz. előtt
41.		Dózsa Gy. u. – Ilona u. sarok
42.		Pálffy u. 81. sz. előtt
43.		Jámbor u. – Lévai u. sarok
44.		Jókai u. – Juhász M. u. sarok
45.		Damjanich u. – Bárány u. sarok
46.		Bánfi u. – Hattyas u. sarok

47.		Észak u. 106. sz. előtt
48.		Damjanich u. – Kazinczy u. sarok
49.		Dózsa Gy. u. – Zsedényi u. sarok
50.		Botond u. – Agyag u. sarok
51.		Agyag u. – Lévai u. sarok
52.		Határ u. – Király u. sarok
53.		Lázár u. – Dózsa Gy. u. sarok
54.		Dózsa Gy. u. – Kazinczy u. sarok
55.		Szalai u. – Szivárvány u. sarok
56.		Szivárvány u. 11. sz. előtt
57.		Hattyas u. – Agyag u. sarok
58.		Pál u. 22. sz. előtt
59.		Pálffy u. – Galamb u. sarok
60.		Zsoldos u. 33. sz. előtt
61.		Pálffy u. – Gyulai u. sarok
62.		Pál u. – Hajnal u. sarok
63.		Észak u. – Hajnal u. sarok
64.		József A. u.- Szántó K. J. u. sarok
65.		Szántó K. J. u. – Báthory u. sarok
66.		Kálmán u. – Szántó K. J. u. sarok
67.		Szántó K. J. u. – Jókai u. sarok
68.		Szántó K. J. u. – Észak u. sarok
69.		Kisfaludy u. – Nád u. sarok
70.		Kisfaludy u. – Sárkány u. sarok
71.		Kisfaludy u. – Kálmán u. sarok
72.		Tóalj u. – METRIPOND Klub
73.		Csík u. – Bélacigány u. sarok
74.		Kisfaludy u. – Martinovics u. sarok
75.		Vidacs u. – Dél u. sarok
76.		Szent László u. – Koczka u. sarok
77.		Rákóczi u. – Észak u. sarok
78.		Jókai u. – Szent László u. sarok
79.		Rákóczi u. – Késmárk u. sarok
80.		Rákóczi u. – Lőrinczpap u. sarok
81.		Tóalj u. – Rózsa u. sarok
82.		Károlyi u. – Ólom u. sarok
83.		Jókai u. 55-57. sz. előtt
84.		Károlyi u. 63. sz. előtt
85.		Lőrinczpap u. – Szent László u. sarok
86.		Bocskai u. 8. sz. előtt
87.		Szabadság tér 28. sz. előtt
88.		Simonyi u. 39. sz. előtt
89.		Szabadság tér – Dáni u. sarok
90.		Jókai u. – Rárósi u. sarok
91.		Rárósi u. 52. sz. előtt

92.		Búvár u. 15. sz. előtt
93.		Piactér /Szabadság tér/
94.		Jókai u. – Ezüst u. sarok
95.		Rárósi u. 86. sz. előtt
96.		Búvár u. 39. sz. előtt
97.		Rárósi u. 83. sz. előtt
98.		Tuhutum u. – Temesvár u. sarok
99.		Dáni u. – Csiga u. sarok
100.		Kassa u. – Jókai u. sarok
101.		Csiga u. 12. sz. előtt
102.		Gellért u. – Tuhutum u. sarok
103.		Gomba u. – Búvár u. sarok
104.		Temesvár u. – Bánát u. sarok
105.		Dáni u. 77. sz. előtt
106.		Gellért u. – Bánát u. sarok
107.		Klauzál u. 89. sz. előtt
108.		Széchenyi tér
109.		Simonyi u. – Kutasi u. sarok
110.		Görbe u. 1. sz. előtt
111.		Vörösmarty u. 31. sz. előtt
112.		Maros u. – Sarkaly u. sarok
113.		Tornyai J. u. 24/a. sz. előtt
114.		Kert u. – Simonyi u. sarok
115.		Kutasi u. - Téglagyár
116.		Makai u. – Fáy u. sarok
117.		Nyár u. – Almássy u. sarok
118.		Széchenyi u. – Vörösmarty u. sarok
119.		Kölcsey u. – Visszhang u. sarok
120.		Görbe u. 85. sz. előtt
121.		Széchenyi u. – Csomorkányi u. sarok
122.		Visszhang u. 42. sz. előtt
123.		Nádor u. – Szoboszlai u. sarok
124.		Kölcsey u.- Széchenyi u. sarok
125.		Hold u. 11. sz. előtt
126.		Körte u. 16. sz. előtt
127.		Görbe u. – Klauzál u. sarok
128.		Széchényi u. – Délibáb u. sarok
129.		Makai u. – Szoboszlai u. sarok
130.		Csomorkányi u. – Makói út sarok
131.		Kölcsey u. – Makói út sarok
132.		Csomorkányi u. – Beretzk P. u. sarok
133.		Makói út – Délibáb u. sarok
134.		Bolgár u. 10. sz. előtt
135.		Zalaegerszeg játszótér
136.		Pálffy u. – Simon u. sarok

137.		Kishomok /Radnóti u./
138.		Szabadság tér 80. sz.
139.		Klauzál u. 162.
140.		Lenin u. 2. sz. előtt
141.		Petőfi u. 47. sz. előtt
142.		Lenin u. - Felszabadulás u. sarok
143.		Dózsa Gy. u. 45. sz. előtt
144.		Dózsa Gy. - Lenin u. sarok
145.		Dózsa Gy. u. 13. sz. előtt
146.		Barátság u. - Cziriák u. sarok
147.		Posta u. - Vasvári u. sarok
148.		Posta u. - Cziriák u. sarok
149.		Kossuth u. - Április 4. sarok
150.		Kossuth u. - Szabadság u. sarok
151.		Gárdonyi u. - Április 4. Sarok
152.		Rákóczi u. 2.
153.		Táncsics M. u. 8.
154.		Dózsa Gy.-Petőfi u. sarok
1.		Körös-torok körforgalma mellett
2.		Szent János tér 8. szám előtt
3.		Sporttelep udvarán
4.		Aranysziget Otthon, Kisréti Otthona után
5.		Bethlen Gábor utca – Batthyány utca sarka
6.		Budai Nagy Antal u. 26. előtt
7.		Budai Nagy Antal u. 50. előtt
8.		Kétágú u. 22. előtt
9.		Rákóczi Ferenc u. – Szentesi u. sarok
10.		Köztemető területén 6 db
11.	**Csongrád**	Öregvár u. 23.
12.		Justh Gyula u. – Juhász Gyula u. sarok
13.		Piroska János tér
14.		Tompa Mihály- Széchenyi u. sarok
15.		Művésztelep
16.		Öregszőlők Dányi dűlő
17.		Alsóváros 4 db
18.		Bokros utca- Árpád utcasarok
19.		Bokros utca- Hóvirág utcasarok
20.		Sportpálya /1 db/
21.		Temető /1 db/
1.	**Szeged**	Alkotmány u. - Bognár u. sarok
2.		Alsónyomás sor 10. sz. előtt
3.		Aranka u. - Katalin u. sarok
4.		Avar u. 8.sz.
5.		Bajnok u. - Bánk bán u. sarok
6.		Budai N. Antal u. 79.sz

7.		Csanádi u. piac tér
8.		Csejtei u. 14. sz. előtt
9.		Cserepes sor 15/2 előtt
10.		Cserepes sor 40.sz.
11.		Cserepes sor 45.sz
12.		Cserepes sor 9/2. sz. előtt
13.		Csuka u. - Kecskeméti u. sarok
14.		Csöndes u. 1. sz. előtt
15.		Dalos u. - Dárda u. Sarok
16.		Damjanich u. - Hétvezér u. s.
17.		Délceg u. - Lant u. sarok
18.		Dobó u. 22. sz. előtt
19.		Dorozsmai út - Gomba u. sarok
20.		Dorozsmai út - Máv u. sarok
21.		Duda u. 11.sz.
22.		Erdei Ferenc u. - Ponty u. Sarok
23.		Erdélyi tér
24.		Fácán u. - Szerb u. Sarok
25.		Faragó u. 22/b. - Móra u. sarok
26.		Fehérpart u. 17. sz. előtt
27.		Fehérpart u. 37. sz. előtt
28.		Fenyveslejtő sor 15.sz.
29.		Francia u. - Öthalom u. Sarok
30.		Francia u. 30.sz.
31.		Füge sor - Balatoni u. Sarok
32.		Gerle sor 106.sz.
33.		Göndör sor - Bokányi Dezső u. s.
34.		Gyálaréti út 23.sz.
35.		Gyöngytyúk u. - Nádas u. sarok
36.		Gyöngytyúk u. - Tündér u. sarok
37.		Gyula u 1.sz. - Gomba u. sarok
38.		Gyula u. 21.sz.
39.		Hajdú u. - Táncsics M. u. sarok
40.		Hattyú u. 50/a. sz. előtt
41.		Hóbirát B u. 2. sz. előtt
42.		Hosszú u. 23.sz.
43.		Hunyadi tér - Árviz u. sarok
44.		Kálvária sgt. Végénél Textilművek
45.		Kapás u. - Lant u. sarok
46.		Kapisztrán u. 100/b.sz.
47.		Kapisztrán u. 4/a.sz.
48.		Kapisztrán u. 55.sz.
49.		Kapisztrán u. 88.sz.
50.		Kassák u. - Maróti u.
51.		Katona u. 24. sz. - Szekeres u. s.

52.		Katona u. 42. sz. - Répás u. sarok
53.		Kisszőlő u. /Béke u./ 64. sz. előtt
54.		Koszorú u. 58. sz. előtt
55.		Körtöltés u. - Francia u. sarok
56.		Körtöltés u. - Tavasz u. sarok
57.		Kürt u. - Bástya u. sarok
58.		Légió u. 26.sz.
59.		Légió u. 50.sz.
60.		Légió u. 98/b.sz.
61.		Lőwy Sándor u. - Zágráb u. sarok
62.		Lúdvári u. - temető előtt
63.		Madarász u. 19. sz. előtt
64.		Magyar u. 200. sz.
65.		Május 1. u. - Zágráb u. sarok
66.		Makai u. 190. sz. előtt
67.		Makai út 94.sz.
68.		Marostorok u. 17.sz.
69.		Mars tér piac
70.		Mátyás tér /Rákóczi u. 1. sz. szemben/
71.		Mikes Kelemen u. - Hasító u. Sarok
72.		Moholi u. 15. sz. előtt
73.		Mokrini u. 41.sz.
74.		Móra u. - Hajnal u. sarok
75.		Móra u. 61. sz. előtt
76.		Nagyszeg u. - Nyugati sor sarok s.
77.		Nyugati sor - Széksósi út sarok
78.		Palackozó u. 6
79.		Pálfi u. - Daru u. sarok
80.		Pihenő u. - 46. u. sarok
81.		Pihenő u. 76.sz.
82.		Régiposta u. - Csallóközi u. sarok
83.		Régiposta u. - Napos u. sarok
84.		Remény u. - Hajnal u. sarok
85.		Remény u. 13. sz. előtt
86.		Réti u. 24.sz.
87.		Röszkei u. 11.sz.
88.		Sándor u. - Kecskeméti u. sarok
89.		Szabadság tér 5 - Kisfaludy u. sarok
90.		Szántó Kovács János u - Duna u. s.
91.		Szekeres u. - Korda u. sarok
92.		Szent László u. 22.sz. előtt
93.		Szerb u. 17. sz. előtt
94.		Szerb u. 45. sz. előtt
95.		Szerb u. 89. sz. előtt
96.		Tábornok u. 2. sz. előtt

97.		Tarló u. - Allsónyomás u. sarok
98.		Tarnóczi u. - Nagyszombati u. sarok
99.		Tas u. 31.sz.
100.		Távol u. 15. sz. előtt
101.		Távol u. 5 sz. Előtt - Röszkei sarok
102.		Thököly u. 42.sz.
103.		Titeli u. - Pancsovai u. Sarok
104.		Tulipán u. 37.sz.
105.		Újvilág u. 52.sz.
106.		Üstökös u. - Pacsirta u. sarok
107.		Vadliba u. - Vitéz u. sarok
108.		Vadrózsa u.7/a.sz.
109.		Vásár tér (nagybani piac)
110.		Veresács u. - Hajnal u. sarok
111.		Zátony u. 19.sz.
112.		Zátony u. 49.sz.
113.		Zsombolyai u. 2.sz.
114.		Régiposta 11.sz.
115.		Búcsú tér - Rév u. s.
116.		Maróthy G. tér 2.sz.
1.	**Makó**	Ady Endre u. - Fűtő u. sarok
2.		Almási u. - Bánát u. sarok
3.		Aradi u. - Kertész u. sarok
4.		Aradi u. 113.
5.		Berzsenyi Dániel u. 12
6.		Berzsenyi Dániel u. 26
7.		Bethlen Gábor u. 46
8.		Csanád Vezér tér - Kecskeméti Ármin u. sarok
9.		Czuczor u. - Ardics u. sarok
10.		Czuczor u. -Révész u. sarok
11.		Deák Ferenc u. 12
12.		Deák Ferenc u. 38/B
13.		Piac (tej piac)
14.		Piac (piac belső)
15.		Dózsa telep 30.
16.		Földeáki út (gázfogadó előtt)
17.		Honvéd u. 19.
18.		Honvéd u. 67.
19.		Hosszú u. 32.
20.		Hosszú u. - Justh Gyula u. sarok
21.		Királyhegyesi u. 28.
22.		Kiss E. u. 1.
23.		Kőrösi Csoma u. - Liget u. sarok
24.		Lendvai u. Gyóni Géza u. sarok
25.		Lúdvári u. vége (töltés alatt)

26.		Maros-part (volt gépgyár üdülő előtt a főút mellett)
27.		Ószegedi u. - Révész u. sarok
28.		Patai tér (játszótéren)
29.		Pozsonyi u. 5.
30.		Ráday ltp. D/5. ép. Mellett
31.		Széchenyi tér 11 (zebra mellett)
32.		Szilágyi Dezső u. - Sziget u. sarok
33.		Szentháromság u. -Árvíz u. sarok
34.		Tinódi u. 16.
35.		Tulipán u. - Nagycsillag u. sarok
36.		Üstökös u. - Feltámadás u. sarok
37.		Vásárhelyi u. - Mező u. sarok
38.		Vásárhelyi u. 26.
39.		Vásárhelyi u. - Kálvária u. sarok
40.		Vasút sor 3.
41.		Wesselényi u. - Aulich u. sarok
42.		Maros-part (Galamb J. Sz. Isk. üdülőjével szemben)
43.		Maros-part (strand előtt)
44.		Maros-part (Vadász ház előtt)
45.		Maros-part száraz híd alatt
1.	**Kistelek**	Rákóczi u. 32.
2.		Hétvezér u. 19.
3.		Petőfi u. 2. (rendőrség előtt a központban)
4.		Kálvária u. 7.
5.		Tömörkény utca- Damjanich utca sarka
6.		Széchenyi u. 13.
7.		Kenderföld sor 19.
8.		Kossuth u. 167.
9.		Petőfi utca-Radnóti utca sarok
10.		Rákóczi u. 42. (új vásártér)
11.		Kordás János utca-Gőzmalom utca sarok
1.	**Mórahalom**	Zákányszéki út 25. sz.
2.		Petőfi u. 12. sz.
3.		Barmos György tér
4.		István király út 10. sz.
5.		Új vásártér
6.		Szegedi út 58. sz.
7.		Röszkei út - Kissori út sarok
8.		Rákóczi tér - Teniszpálya
9.		Bartók Béla u. - Május 1. u. sarok

Ivókutak Csongrád megyében

Ssz.	Város	Utca
1.	Szeged	Anna kút
2.	Szeged	Bartók Béla tér

3.	Szeged	Csillag tér
4.	Szeged	Garam utca (MATÁV játszótér)
5.	Szeged	Honfoglalás emlékpark
6.	Szeged	Honvéd tér
7.	Szeged	Klauzál tér (Oroszlános kút)
8.	Szeged	Korányi fasor (Sellőház)
9.	Szeged	Kukorica utca
10.	Szeged	Lechner tér
11.	Szeged	Mátyás tér (Búza apó kútja)
12.	Szeged	Piroska tér
13.	Szeged	Puskás utca
14.	Szeged	Radnóti M. Gimn. (Glattfelder tér)
15.	Szeged	Retek – József Attila sarok
16.	Szeged	Roosevelt tér Kacsakút
17.	Szeged	Stefánia – Bőségtál
18.	Szeged	Stefánia – Játszótér
19.	Szeged	Széchenyi tér
20.	Szeged	Szent György tér
21.	Szeged	Tisza Lajos krt. (Pelikános)
22.	Szeged	Vajda utca játszótér
23.	Szeged	Ikon sor (Szőreg) játszótér
24.	Szeged	Gáspár Z. u. (Gáz – Bimbó) j.tér
25.	Szeged	Maróthy G. téri játszótér
26.	Szeged	Szent István tér
27.	Szeged	Építő u (Gyevi játszótér)
28.	Szeged	Kállay-liget
29.	Szeged	Tápé, Rév u.-Gyep sor
30.	Szeged	Csongrádi sgt-Gáspár Z. u .játszótér
31.	Szeged	Tarján József A. sgt.-Budapesti krt. sarok (Szolgáltatóház)
32.	Szeged	Tarján, Csorba u. -Űrhajós u.
33.	Szeged	Tarján, Sólyom utca
34.	Szeged	Tarján Bp. krt. -Zöldfa utca SPAR, 1db közkifolyó, 1 db ivókút
35.	Szeged	Tarján, Lugas utcai játszótér
36.	Szeged	Tarján, Záportó-Pentelei sor
37.	Szeged	Tarján, Sás u.-Zöldfa utca
38.	Szeged	Tarján Űrhajós utca-Piros iskola DÍSZKÚT
39.	Szeged	Tarján Olajbányász tér DÍSZKÚT
40.	Szeged	Kőbárány kút, Dorozsma, Szent János tér
41.	Szeged	REÖK tér díszkút
42.	Szeged	Gutenberg utca Kisfiús ivókút
43.	Szeged	Gutenberg utca ivókút
1.	Makó	Széchenyi tér 14-16 OTP fiók előtt
2.	Makó	Széchenyi tér 13-15 H-Elektrománia üzlet előtt
3.	Makó	Csanád vezér tér 4 szökőkút mellett
4.	Makó	Posta u. 4-6 Pulitzer kollégium előtt
1.	Mórahalom	Szent László park
2.	Mórahalom	Szegedi út 1/b. sz.

Légkondicionált, szerkezetileg hűvös épületek Csongrád megyében

	Megnevezése	Címe

1.	Tesco	Szentes, Alsórét 258.
2.	Parkcenter üzletei	Szentes, Csongrádi u. 67. sz.
3.	Tisza Volán Zrt. Pályaudvar Váróterme	Szentes, Szabadság tér
4.	MÁV Zrt. Pályaudvar Váróterme	Szentes, Kolozsvári u. 2.
5.	Művelődési Központ Ifjúsági Ház épülete	Szentes, Tóth József u. 10/14.
6.	Dr. Bugyi István Kórház Rendelőintézet	Szentes, Sima Ferenc u. 44-58.
7.	Penny Market	Szentes, Kossuth u.29.-31.
8.	DM Drogéria	Szentes, Kossuth u. 14.
9.	Rossmann Drogéria	Szentes, Kossuth u. 11-13.
10.	Lidl Áruház	Szentes, Ipartelepi út 2-6.
11.	Művelődési Ház	Szegvár, Régiposta u. 1.
12.	Művelődési Ház és Könyvtár	Derekegyház, Köztársaság tér 8.
13.	Általános Művelődési Központ	Nagymágocs, Szentesi út 40.
14.	Arany János Általános Művelődési Központ	Fábiánsebestyén, Úttörő tér 3.
15.	Művelődési Ház	Árpádhalom, Dózsa Gy. ué. 4.
16.	Művelődési Ház	Eperjes, Béke u. 17.
17.	Arany János Általános Művelődési Központ	Nagytőke, Széchenyi tér 9.
18.	Tisza Volán Zrt. Autóbuszállomás	6800 Hódmezővásárhely Bocskai u. 5.
19.	Spar Magyarország Kereskedelmi Kft.	6800 Hódmezővásárhely, Andrássy út 10/12.
20.	Tesco-Global Áruház Zrt.	6800 Hódmezővásárhely, Hódtó u. 17/19.
21.	Lidl Magyarország Kereskedelmi Bt.	6800 Hódmezővásárhely Hódtó u. 2.
22.	Interspar Áruház	6800 Hódmezővásárhely, Kaszap u. 20.
23.	Aldi Magyarország Áruház	6800 Hódmezővásárhely Kaszap u. 31.
24.	Magyar Posta Zrt.	6800 Hódmezővásárhely, Hódi Pál u. 2.
25.	Maxi COOP ABC	6821 Székkutas,Vásárhelyi út 16.
26.	COOP ABC	6636 Mártély,,Fő u. 49.
27.	COOP ABC	6630 Mindszent, Köztársaság tér 9.
28.	Lidl Élelmiszer Áruház	Csongrád, Vég u. 1551/2.
29.	Penny Market	Csongrád, Fő u. 70.
30.	DM Kft	Csongrád, Fő u. 6-10.
31.	Önkormányzat Galéria	Csongrád, Kossuth tér 9.
32.	Szarka Ödön Rendelőint.	Csongrád, Gyöngyvirág u. 5.
33.	Csemegi Károly Könyvtár	Csongrád, Szentháromság tér 12.
34.	Buszmegálló váróterme	Csongrád, Dózsa György tér 1.

35.	Művelődési Ház	Csongrád, Szentháromság tér 8.
36.	Ifjúsági Ház	Csongrád, Hunyadi tér 9-11.
37.	Síp utca Ált. Iskola	Csongrád, Dob u. 4-8.
38.	Vasútállomás váróterme	Csongrád, Vasút u. 24.
39.	Községi Könyvtár	Felgyő, Széchenyi u. 6.
40.	Faluház	Csanytelek, Volentér János tér 2.
41.	TESCO Extra	6724 Szeged, Rókusi krt. 42-64.
42.	TESCO Hipermarket	6729 Szeged, Szabadkai u. 7.
43.	Városi Sportcsarnok	6726 Szeged, Temesvári krt. 33.
44.	METRO áruház	6728 Szeged, Budapesti út 1.
45.	CORA áruház	6728 Szeged, Zápor út 4.
46.	Szeged Pláza	6724 Szeged, Kossuth L. sgt. 119.
47.	TIK	6722 Szeged, Ady tér 10.
48.	Árkád	6724 Szeged, Londoni krt. 3.
49.	Nagyáruház	6720 Szeged, Jókai utca 1.
50.	Általános Iskola	Bordány, Dózsa Gy. tér 1.
51.	Polgármesteri Hivatal	Mórahalom, Millenniumi sétány 2.
52.	Könyvtár és Közösségi Ház	Mórahalom, Röszkei út 2.
53.	Művelődési Ház	Öttömös, Felszabadulás u. 4.
54.	Polgármesteri Hivatal	Ruzsa, Alkotmány tér 2.
55.	TESCO Hipermarket	Makó, Aradi u. 103.
56.	LIDL Áruház	Makó, Szegedi u. 63.
57.	SPAR Áruház	Makó, Csanád V. tér 31.
58.	Penny Market	Makó, Szegedi u. 8.

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében Idősek számára

A 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!

Ha van elektromos ventillátora, használja a nagy melegben!
Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltse otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!

Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!

Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást!

MIT IGYÁL

Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők

Paradicsomlé, aludtej, kefír, joghurt

Levesek

MIT NE IGYÁL

Kávé, alkohol tartalmú italok

Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!

ITALOK ÉS ÉTELEK A NYÁRI MELEGBEN

A bőséges folyadékfogyasztás szükségessége

Az egészséges életmódnak és vele együtt az egészséges táplálkozásnak egyre nagyobb szerepe van mindennapi életünkben. A korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás ajánlásai között megtalálható a megfelelő mennyiségű és minőségű **folyadék fogyasztására** vonatkozó állásfoglalás is. A **folyadékvesztés** víz és ásványi sók vesztését jelenti, amelyeket pótolni szükséges.

Ennek megvalósítása a kellő mennyiségű vizet, a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat egyaránt tartalmazó étrenddel és folyadékfogyasztással valósítható meg.

Folyadékháztartás a szervezetben

A szervezet víztartalma a kor előrehaladtával egyre csökken. Az újszülött szervezete 72%, a felnőtté átlagosan 60%, míg az idős emberé csupán 50% vizet tartalmaz, amelynek legnagyobb mennyisége sejten belül, kisebb része sejten kívül található (vérplazma, nyirok, vizelet, nyál, emésztőnedvek, orrváladék, könny és izzadság).

A víz élettani szerepe a szervezetben összetett és sokrétű:

- ☺ lehetővé teszi a vérkeringést, befolyásolja a vér összetételét,
- ☺ szabályozza a vérnyomást,
- ☺ részt vesz a tápanyagok, a salakanyagok és a gázok oldásában, szállításában,
- ☺ befolyásolja a sav-bázis egyensúlyt,
- ☺ fenntartja az ozmotikus nyomást,
- ☺ közreműködik a szervezet állandó, belső hőmérsékletének szabályozásában.

A folyadékfelvétel és -leadás az egészséges szervezetben egyensúlyban van:

Naponta átlagosan felvett folyadékmennyiség:

- táplálkozással kb. 800 ml,
- ivással kb. 1400 ml,
- a szervezeten belüli oxidációs folyamatból kb. 300 ml.

Összesen: 2500 ml.

Naponta átlagosan leadott folyadékmennyiség:

- ↓ vizelettel kb. 1400 ml,
- ↓ bőrön keresztül történő párolgással izzadás nélkül) kb. 600 ml,
- ↓ légzéssel 300 ml,
- ↓ széklettel 200 ml.

Összesen: 2500 ml.

Az egyensúlyi állapotot egyéb tényezők is befolyásolják, ilyen például az aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai megterhelés, az éghajlat, a külső hőmérséklet, a szaunázás, a sírás, a láz, a hasmenés vagy a hányás.

Ha a **vízháztartás egyensúlya megbomlik**, akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt, a szervezet **kiszárad**. Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken a fizikai és a szellemi teljesítőképesség, megjelennek a kiszáradás első tünetei (fejfájás, koncentrálóképesség csökkenése, szomjúság).

A **szomjúságérzet** a folyadékegyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, amely a szükséges vízmennyiség pótlására figyelmeztet. A kánikula okozta rosszullét, szédülés, ájulás elkerülése érdekében **ne várja meg, amíg szomjas lesz**! Már a nyelv, száj kiszáradásának kellemetlen érzete előtt igyon valamilyen folyadékot! Vigyázzon torkának épségére, a gyulladás elkerülése érdekében ne jéghidegen igya a (lehetőleg szénsavmentes) ásványvizet, jeges gyümölcsteát, friss citrommal készült limonádét.

Módszeresen alakítsa ki ivási szokásait, ügyeljen a szilárd és folyékony táplálékok elfogyasztásának mennyiségére és arányára, napi tevékenységünkbe iktasson hosszabb-rövidebb pihenőket, és ezeket használja ki egy-egy pohár frissítő ital vagy lédús gyümölcs elfogyasztására.

A napi folyadékszükséglet kielégítésére táplálkozás-élettani szempontból legalkalmasabb folyadékok:

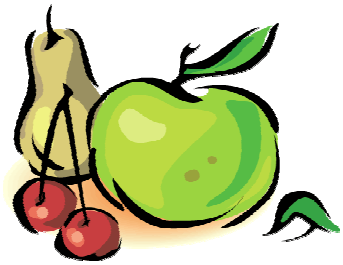
- jó minőségű csapvíz és szénsavmentes ásványvíz,
- gyümölcsökből és zöldségekből készült ivólevek, cukor hozzáadása nélkül, minél magasabb rosttartalommal,
- gyümölcstea és gyógytea, cukor hozzáadása nélkül, ízlés szerint friss citromlével ízesítve
- tej és folyékony tejtermékek: kefir, joghurt, joghurtital, gyümölcsjoghurt, kakaó,
- levesek, főzelékek, mártások,
- valamint gyümölcsök, zöldségek.

Fontos kiemelni, hogy nagy mennyiségű, rendszeres ásványvíz-fogyasztás esetén az ásványi anyagok túlzott felhalmozódásának elkerülése érdekében az **alacsonyabb ásványianyag-tartalmú ásványvizek** fogyasztása javasolt. Alacsony ásványianyag-tartalmúnak az 500 mg ásványi anyag/1000 ml alatti ásványvizek számítanak. A változatosság kedvéért fogyasszunk ivóvíz minőségű csapvizet is.

Nem szabad megfeledkezni arról, hogy az **alkoholok és a cukrozott üdítőitalok** fokozzák a szomjúságot, nem ajánlottak a folyadékszükséglet fedezésére, túlzott és rendszeres fogyasztásuk hozzájárul a túlsúly és az elhízás kialakulásához. Ne csak a meleg napokon, hanem az év többi napján is figyeljünk a mértékletes fogyasztásukra. A kisgyermekeket ivóvízzel, ill. alacsony ásványianyag-tartalmú ásványvízzel kínáljuk, üdítőitalt csak különleges alkalmakkor engedjünk nekik fogyasztani.

TIPPEK NYÁRRA:

- Változgassa rendszeresen az Ön által fogyasztott ásványvizek márkáját és típusát annak érdekében, hogy elkerülje egyes ásványi anyagokból túlzott mennyiség felhalmozódását a szervezetben.
- Díszítse, ízesítse italát szivárvány-jégkockával: gyümölcsdarabokat, gyümölcslét, limonádét fagyasszon le jégkockának és ezeket tegye a hűsítő italba!
- Oltsa szomját limonádéval egyszerűen és természetesen: friss citrom vagy lime levével, citrom- vagy lime-karikákkal tegye íncsiklandóvá a vizet! Ne feledje el alaposan megmosni fogyasztás előtt a citrom, lime héját!
- Külföldi nyaralás alkalmával ne igyon csapvizet és ne tegyen csapvízből készült jégkockát a poharába! Étteremben is figyeljen ennek betartására, így elkerülheti a kellemetlen, hasmenéssel, hányással járó fertőzéseket.
- Szárított gyümölcsdarabokat tartalmazó gyümölcsteát vagy ízesített feketeteát főzzön meg reggel, hűtse be, így délutánra már kész is a jeges tea, mely citrom- vagy lime-karikákkal még jobban oltja a szomjat.



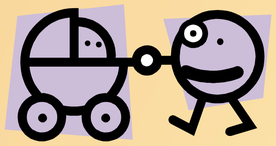
- Egyszerűen és könnyedén készíthet otthon is fagylaltot, ha natúr joghurtot és friss vagy fagyasztott gyümölcsöket kever össze, majd ezt lefagyasztja. Akár kész gyümölcsjoghurtból is készítheti.
- Ha az alakjára is szeretne odafigyelni, válasszon light fagylaltot! Nem mindegy azonban, mitől „light”: zsírban szegény vagy cukor nélkül készült változatot használ-e.

Mindenképpen olvassa el a címkén található leírást! Az édesítőszerrel készült fagylalt nem ajánlott kismamáknak, kisgyermekeknek. A cukor nélkül készült fagylalt jól beépíthető a cukorbetegek étrendjébe is.

- Nyáron a nagy melegben kevesebb energiára van szüksége szervezetünknek, ne terheljük túl zsíros, erősen fűszerezett, nehezen emészthető ételek fogyasztásával. Ezt könnyű is betartani, hiszen a hőség idején nem is kívánjuk a nehéz ételeket, inkább frissítő, üdítő jellegű fogásokra vágyunk. Ebédre vagy vacsorára választhat, sovány tengeri halat, szárnyashúst, sovány sajtot és friss zöldségeket tartalmazó salátát! Az öntetet is készítse el saját maga: olívaolaj, citromlé, friss vagy szárított zöldfűszerek, kefir vagy sovány joghurt felhasználásával.
- Kerülje a magas energiatartalmú ételeket, például gulyásleves, szárazbableves, lencsefőzelék, rántott hús, töltött káposzta, zsíros pörkölt…
- Forró leves helyett jólesik nyáron egy hűsítő, zamatos gyümölcsleves. Minél kevesebb cukorral édesítsük, tejszín helyett natúr joghurttal tegyük krémesebbé! Ha mégis zöldségre vágyunk, idényzöldségekből is készíthetünk hidegen fogyasztható leveseket például hideg kapros uborkalevest.
- Tízóraira, uzsonnára vagy desszertként fogyasszon friss gyümölcssalátát! Cukor és tejszínhab nélkül a legfinomabb.
- A feketekávé és a feketetea koffeintartalma vízhajtó hatású, emiatt mindig igyon meg utána egy pohár vizet vagy ásványvizet.
- Ha strandra, tenger-, tópartra megy családjával, barátaival, mindig legyen a táskában elegendő mennyiségű folyadék és harapnivaló: friss, mosott gyümölcsök, teljes kiőrlésű keksz, szendvics. A tojást, majonézt vagy más könnyen romlandó élelmiszert tartalmazó ételeket csak hűtőtáskában vigye magával.
- Gondoskodjon a gyermekek folyamatos folyadékellátásáról, ne engedje el őket egy üveg/palack behűtött víz, gyümölcslé, gyümölcstea nélkül játszani sem. Kisebb gyerekekek hajlamosak elfeledkezni a szomjúságról, ezért kínálja rendszeresen innivalóval.

- Idősebb korban a szervezet hamarabb kiszárad (csakúgy, mint gyermekkorban), csökken a szomjúságérzet is. Megoldást jelenthet, ha reggel előre kikészíti nekik a legalább 1-1,5 liter folyadékot, hogy mindig szem előtt legyen, így az idős ember sem feledkezik meg a rendszeres folyadékpótlásról.

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében fiatal anyukák és kisgyermekek számára

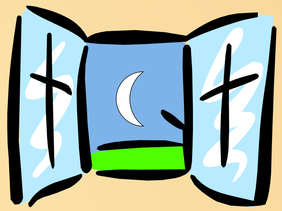


Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk!

Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!

Ha van elektromos ventillátora, használja a nagy melegben!

Lehetőleg éjjel szellőztessen!



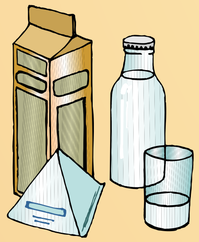
Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!

Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védje magát és gyermekét!

MIT IGYÁL

Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefír, joghurt

Levesek

MIT NE IGYÁL

Kávé, alkohol tartalmú italok

Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!