

## A legfontosabb lakossági magatartási szabályok kánikula esetén

- Keressen védelmet nyújtó épületet, semmiképpen ne maradjon kint sokáig a szabadban. Ha mégis elkerülhetetlen, figyeljen a megfelelő folyadékfogyasztásra és időnként keressen árnyékot.
- A nagy meleg fokozza az izzadást, előidézve ezzel a nagymértékű folyadék- és ásványianyag veszteséget. **Figyeljen arra, hogy gyermeke(i) és az önnel, illetve környezetében élő idősek is fogyasszanak kellő mennyiségű folyadékot.** Kerülje a magas cukor-, koffein-, alkoholtartalmú italok fogyasztását.
- Sokszor hangoztatott, ennek ellenére még ma is sokak számára egy legyintéssel elintézett tanács, hogy hőség idején, aki teheti **délelőtt 10 óra és délután 3 között ne menjen a tűző napra.** Amennyiben ez mégis elkerülhetetlen, **óvja a bőrét és szemét** a nap káros sugarai ellen.
- **Ne sétáltasson a hőségben kisbabát,** a lakás szellőztetését is többnyire éjszaka, illetve a kora reggeli órákban oldja meg. Ha lehetősége van rá és szervezete is bírja, használjon ventilátort, légkondicionálót.
- Amennyiben érzékeny az időjárási frontokra, **fordítson különös figyelmet egészségi állapota változásaira, a rendszeresen szedett gyógyszerek beszerzésére.**
- Lehetőség szerint öltözzön szellősen, kényelmes, természetes alapanyagú ruhákat viselve.
- **Ha autóval indul útra, vigyen magával kellő mennyiségű folyadékot,** amennyiben gépjárműve légkondicionálóval felszerelt használja azt. Tartsa szem előtt, hogy a légkondicionáló használata növeli a gépjármű fogyasztását, csökkentheti a motor teljesítőképességét. Használat előtt célszerű a felmelegedett utasteret kiszellőztetni, s csak ezután működtetni a légkondicionálót. Fő elv a fokozatosság.
- **Senkit ne hagyjon lezárt kocsiban** a tűző napon!!! Felnőttet se, gyermeket se, de kedvenc hobbiállatot sem. Ugyancsak fontos, hogy **hajtógáz spray-eket, öngyújtót ne hagyjon** úgy a kocsiban, hogy érje a nap, mert azok is **tűzet okozhatnak.**
- Ha tűz keletkezik, **tűzet észlel, azonnal értesítse a tűzoltóságot** a 105-ös telefonszámon.
- A bevezetett **tűzgyújtási és a locsolási tilalmat következetesen tartsa be,** és erre figyelmeztessen másokat is.
- **Fürdőzés közben soha ne ugorjon felhevült testtel a hideg vízbe.**
- Gondoskodjon a háziállatok és a szabadon tartott állatok **friss ivóvízzel történő ellátásáról is.**
- Ne hallgasson rémhírekre, ne terjessze azokat!
- Bízson azokban, akik felkészültek a védelmére!