Helyes étkezés

Az örökös tanács: fogyasszunk sok folyadékot. Attól függően, hogy mennyi és milyen intenzitású tevékenységet végzünk, igyunk legalább 2-3 liter folyadékot minden nap. Hanyagoljuk az alkoholos és a nagyon édes italok fogyasztását, ezek ugyanis nagyobb folyadékvesztést okoznak. Kerüljük a túlzottan hideg italokat, a nagy melegben ezek hasi görcsöket és fájdalmakat is okozhatnak.

Érdemes csökkenteni a kávéfogyasztást, ugyanis a kávé kalciumot von el a szervezettől.

Kerülendő a nehéz, zsíros és forró ételek fogyasztása is, helyettük tanácsos alacsonyabb kalóriaértékű termékeket enni, kisebb adagokban és több alkalommal.

Pótoljuk az elvesztett ásványi sókat: ezeket főként kiizzadjuk, a helyes egyensúly érdekében ajánlatos sok friss gyümölcsöt és zöldséget fogyasztani, de hatásos lehetnek a sportolóknak

készült italok is.

Mit tehetünk a meleg ellen?

Maradjunk minél többet házon belül, tartózkodjunk légkondicionált vagy jól szellőző helyiségben és pihenjünk minél többet. Néhány, hűvös helyiségben eltöltött óra segít a szervezetnek hosszabb ideig normális hőmérsékleten maradni, amikor újra kimegyünk az utcára.

Nagy melegek idején ajánlatos minél gyakrabban zuhanyozni, testhőmérsékletű vízben.
A nap legmelegebb óráiban kerüljük a nehéz fizikai munkát. Mezei munkák végzésekor igyekezzünk árnyékos helyen tartózkodni 10 és 18 óra között.

Ajánlatos kerülni a rövid időn belül történő nagy hőmérsékletváltozásokat (például a forróságból hazaérkezvén azonnal hideg zuhanyt venni veszélyes lehet).

Mi legyen, ha a napon vagyunk?

Viseljünk megfelelő öltözetet: javasolt a minél vékonyabb, könnyű, hosszú, fehér vagy világos színű, lehetőleg természetes anyagból készült ruha viselete. Valamilyen fejfedő vagy napernyő használata is segíthet. Nem csak napozáskor, de a mindennapok során is jól jöhetnek a napkrémek: ha „megégünk" az nem csak fájdalommal jár, de csökken szervezetünk hőséggel szembeni védelmi képessége. Használjunk UV-szűrővel ellátott napszemüveget.

Tűzvédelmi tanácsok

Nagy hőség idején sokkal magasabb a tűzesetek veszélye, ezért ilyenkor fokozottan figyelni kell az alapvető tűzvédelmi szabályokra. Kerüljük a száraz, gyúlékony anyagok környékén a nyílt láng használatát, valamint a dohányzást. Tartózkodjunk a cigaretta csikkek véletlenszerű eldobásától: oltsuk ki cigarettánkat egy hamuzóban, esetleg vízzel is leönthetjük azt. A gyúlékony anyagokat tároló edényeket védjük a közvetlen napsugárzástól, tároljuk őket hűvös, árnyékos helyen. Bizonyosodjunk meg róla, hogy munkahelyünkön, otthonunkban található tűzvédelmi készülék, poroltó, illetve, hogy ezek működőképesek.