

## **Alapvető viselkedési szabályok kánikula idején:**

### **Folyadékpótlás**

Fontos betartani az folyadékpótlás szabályait, felnőtt embernek naponta legalább 3 liter folyadékot kellene fogyasztania, leginkább vizet. Kerüljük a cukor, alkohol és koffein tartalmú italokat. Rendszeresen igyunk, kisebb adagokat.

### **Megfelelő ruházat**

Ajánlatos könnyű, természetes anyagokból készült, világos színű, szellős öltözetet viselni. Szabadban tartózkodás esetén fejünket világos kalappal, szemünket napszemüveggel védjük.

### **Napozás**

Napozásra kizárólag a kora reggeli illetve a késő délutáni órák alkalmasak. Kerüljük a közvetlen napsugárzást 10 és 16 óra között. Az UV sugárzás ellen napozáskor használjunk minőséges, magas faktorszámú fényvédő krémeket .

### **Fizikai aktivitás**

Fizikai munkavégzéskor rendszeresen szünetet kell tartani, fontos a rendszeres folyadékpótlás. Megerőltető munkát csak a kora reggeli vagy a késő délutáni órákban végezzünk.

Idősek és krónikus betegek a munkavégzést csökkentsék a minimumra és ha lehetséges csak reggel és este tartózkodjanak a szabadban.

### **Otthon és munkahely**

A helyiségeket tanácsos redőnyökkel elsötétíteni a közvetlen napsugárzás elől. A légkondicionált helyiségekben a hőmérsékleti sokk elkerülése végett a belső és külső hőmérséklet közti különbség nem haladhatja meg az 5-7 Celsius fokot.