HASZNOS TANÁCSOK

KÁNIKULA IDEJÉRE

A HŐGUTA MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE ÉRDEKÉBEN IDŐSEK SZÁMÁRA

A 65 évnél idősebb, fogyatékossággal élő, vagy különösen a szívbetegségben és magas vérnyomástól szenvedők a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!

Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!

Ha van elektromos ventilátora, 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 bevásárlást!

MIT IGYON

Víz, ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítők, paradicsomlé, aludttej, kefír, joghurt

MIT NE IGYON

Kávé, alkohol tartalmú italok, magas koffein- és cukortartalmú üdítőitalok

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

ÁNTSZ
ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT
www.antsz.hu