

## Tanácsok kihülés veszélye ellen:

- Krónikus betegségben szenvedők lehetőleg ne tartózkodjanak hosszú ideig a szabadban extrém hideg időben. Kérjék ki a kezelőorvos tanácsát a gyógyszerek adagjának esetleges módosításáról!
- A nagy hidegben az idősek lehetőleg ne menjenek a szabadba, a megfelelő hőmérsékletet a lakásban is biztosítani kell számukra.
- -10 °C alatt ne vigyük sétálni a csecsemőket, kisgyermeket. Ha muszáj vele a szabadba menni (a testvérért, vagy ügyintézés miatt) akkor rétegesen, alaposan öltöztessük fel, arcát, orrát kenjük be zsíros krémmel, lehetőleg szélvédett babakocsiban utaztassuk és igyekezzünk minél rövidebb időt kint tölteni vele. Erős szélben, nagy ködben csak akkor induljunk útnak kisgyermekkel, ha az elkerülhetetlen!
- Otthon tegyen szőnyeget a padlóra, a nem tökéletesen záró nyílászárók elé, ablak közé helyezzen párnát, szőnyeget. A lakásban is öltözzön rétegesen, a lábait is védje gyapjú zoknival, viseljen papucsot, igyon meleg folyadékot.
- A kihülés veszélye nemcsak a szabad térben áll fenn, hanem belső térben is, ha tartósan +14 °C körüli hőmérsékleten tartózkodunk - főleg idősek, betegek, mozgásukban korlátozottak esetén fennáll a kihülés veszélye.
- Szabadban tartózkodáshoz öltözzön megfelelően, védje magát a szélről és az átnedvesedéstől. A nedves ruhákat minél előbb váltsa át. Viseljen természetes alapanyagú gyapjú vagy pamut alsó ruházatot.
- Különösen figyeljen arra, hogy megfelelő cipőt, csizmát viseljen, mert a lábfej hamar lehűl, a lábujjak könnyen szenvedhetnek könnyebb-súlyosabb fagyási sérüléseket. Védje kezét és fejét is!
- Ha autóval utazik, vigyen magával meleg takarót, termoszban meleg folyadékot, feltöltött mobiltelefont.
- Ha fázik, vacog, fájdalmat vagy zsibbadást érez - ezek már a kihülés vagy a fagyás előjelei! Előzze meg a további lehűlést testmozgással, vagy menjen belső térbe melegedni.
- Ha vacogunk, akkor testünk hőmérséklete jelentősen csökkent. Ha fájnak a végtagjaink, és mozgásunk, figyelmünk lassul, ez már a súlyos kihülés előjele. Ha a hidegben szívritmuszavart, mellkasi fájdalmat, légszomjat érez, hívjon orvosi segítséget.
- Ne fogjon meg hideg tárgyakat csupasz kézzel, mert fagyási sérüléseket szerezhet. -10 °C alatt feltétlenül viseljen kesztyűt!
- A hidegben is fontos legalább napi 2 L vagy több folyadék fogyasztása, ha kültérben sportol vagy dolgozik.
- Tömény alkoholos italok fogyasztása nem ajánlott, mert növeli a végtagok hőleadását, elősegíti a kihűlést.