



NÓGRÁD MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

Tanácsok a lakosság számára a hideg káros hatásának mérséklésére

- **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 idősök** 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 utazzassuk 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 idősök, betegek, mozgásukban korlátozottak esetén fennáll a kihülés veszélye.**
- **Szabadban tartózkodáshoz öltözzön megfelelően, védje magát a széltől 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.