



Gesunde
Gemeinde
gemeinsam gestalten

Marktgemeinde
GRATKORN

JÓL ÁTVÉSZELNI A HŐSÉGET

**INFORMÁCIÓK GONDOZÓK ÉS
ÁPOLÓK, VALAMINT GONDOZÓ
HOZZÁTARTOZÓK ÉS KÖZELI
SZEMÉLYEK SZÁMÁRA**

**IGYON.
HŪTSE MAGÁT.
VÉDEKEZZEN.**

Grat²

KLAR!
Vorbereitet auf die Klimakrise

klima+
energie
fonds



**HASZNOS TANÁCSOK
SÉRÜLÉKENY SZEMÉLYEK
SZÁMÁRA**

**Gemeinsam
stark
Gratkorn**

Medieninhaber:
Marktgemeinde Gratkorn
8101 Gratkorn - Dr. Karl Renner-Straße 47
Telefon: +43 3124 22201 0, Fax: +43 3124 22201 529
Mail: gemeinde@gratkorn.gv.at
DVR-Nummer: 0476838

FONTOS: A HŐSÉG ELLENI VÉDELEM MÁR A HŐHULLÁM ELŐTT KEZDŐDIK!



Építészeti intézkedések:

Szükség esetén végezzen célzott módosításokat a lakás hővédelme érdekében, például:

- Napvédő fóliák felhelyezése az ablakokra
- Külső redőnyök felszerelése a napsugárzás csökkentésére
- További intézkedések a belső terek túlzott felmelegedésének megelőzésére



A hőség – alábecsült veszély az ápolásban – Miért veszélyes a hőség?

- Az idősek és az ápolásra szoruló személyek gyakran kevésbé izzadnak
- A szomjúságérzet csökkent
- A krónikus betegségek növelik a kockázatot
- A gyógyszerek befolyásolhatják a hőszabályozást (kérdezze meg kezelőorvosát)



Különösen veszélyeztetettek:

- 65 év feletti személyek
- Demenciában szenvedők
- Ágyhoz kötött személyek
- Szív-, vese- vagy tüdőbetegségben szenvedők
- Egyedül élő személyek

⚠ Figyelmeztető jeleket vegye komolyan!

- Figyeljen az alábbiakra:
- Száraz száj
- Szédülés, gyengeség
- Zavartság
- Fejfájás
- Keringési panaszok
- Hányinger és hányás
- Száraz bőr vagy erős izzadás
- Magas testhőmérséklet (>39°C)
- Sötét vizelet vagy kevés vizelet

☞ Vészhelyzet esetén: 144 (Ausztria)

💧 Mi segít a hőségben? Igyon elegendő folyadékot

- Napi 1,5–2 liter (ha orvosilag engedélyezett)
- Kínálja rendszeresen – ne várja meg a szomjúságérzetet!
- Ajánlott: víz, tea, hígított gyümölcslevek (nem jéghidegen!)

🌡 Tartsa hűvösen a lakóteret

- Szellőztessen kora reggel és éjszaka
- Napközben tartsa zárva az ablakokat és sötétítse el a helyiségeket
- Használja a ventilátorokat célzottan



Öltözzön megfelelően

- Könnyű, világos ruházat
- Lélegző anyagok
- Fejfedő viselése szabadtéri tartózkodáskor



Hűtse a testet

- Hús lábfürdők (nem jéghidegek!)
- Nedves kendők (nyakra, karokra)
- Langyos zuhany (nem jéghideg!)
- Kerülje a szabadtéri tevékenységeket 11 és 18 óra között magas ózonszint esetén



Egyen könnyű ételeket

- Kisebb, könnyű étkezések (magas víztartalmú ételek)
- Részeseítse előnyben a gyümölcsöket és zöldségeket
- Kevesebb zsíros és nehéz étel



Ápolók és hozzátartozók számára

- Vezessenek folyadékfogyasztási naplót
- Rendszeresen kérdezzenek rá a közérzetre
- Ellenőrizzék a gyógyszereket – egyes gyógyszerek elősegíthetik a kiszáradást és zavarhatják a hőszabályozást (kérdezzék meg kezelőorvosukat)
- Azonnal reagáljanak a változásokra



Fontos: A rendszeres törődés és megfigyelés életet ment!