



AŞIRI SICAK HAVALARDA NELER YAPMALIYIZ?



Özellikle yaşlılar, çocuklar, hamileler, kronik rahatsızlığı bulunanlar ve engelliler gibi ısıya duyarlı insanlar mümkünse serin veya klimalı ortamlarda kalmalıdır.



Bol sıvı tüketilmeli. Susuzluk hissedilmese de saatte bir; en az 1-2 bardak su içilmelidir. Kafein içeren içecekler yerine süt, meyve suyu, ihlamur ve kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilmelidir.



Günün sıcak saatlerinde (11.00-16.00) zorunlu olmadıkça dışarı çıkılmamalı. Dışarı çıkılması zorunlu ise; açık renkli, hafif, bol ve sıkı dokunmuş kumaşlardan yapılan giysiler tercih edilmeli, şapka giyilmeli ve güneş gözlüğü kullanılmalıdır.



Vücut ısısının kontrolü amacıyla sık sık duş alınmalı, mümkün değilse ayaklar, eller, yüz ve ense soğuk suyla ıslatılmalı veya silinmelidir.