

Keresse fel háziorvosát, mert szükség lehet az állandóan szedett gyógyszerei esetében az adagok módosítására!



Figyeljen az idős, krónikus beteg emberekre a környezetében, óvja a csecsemőket, gyermekeket a hőség káros hatásaitól!

HŐSÉGRIASZTÁS!



**NÓGRÁD MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL**



A ventilátort ne használja egész nap, inkább zuhanyozzon, így hűtse testét.

Éjszaka szellőztessen, árnyékolja lakását redőnnyel, sötétítő függönnyel!



Bőre és szeme védelme érdekében viseljen UV szűrős napszemüveget és kalapot, használjon naptejet!



Ha teheti, töltsön több időt légkondicionált vagy hűvös helyiségben!

Mindig vigyen magával legalább 1 l folyadékot, ha a nyári hőségben elindul otthonról!

