



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT KÖZEGÉSZSÉGÜGYI FŐOSZTÁLY

Sportolás, szabadidős tevékenységek hőségben

A levegő magas hőmérséklete, a kánikula évente sok ember egészségét veszélyezteti, különösen az idősekét, a csecsemőket, a szabadban dolgozókat, valamint azokat, akik bizonyos gyógyszereket szednek vagy krónikus betegségben szenvednek. A hőség kimerültséget és hőgutát okozhat, valamint súlyosbíthatja a már fennálló betegségeket, például a szív- és érrendszeri, légúti, vese- vagy mentális egészségügyi problémákat.

A hőhullámok azonban az egészséges, aktív emberek szervezetét is megterhelik.

A hőhullám egészségre gyakorolt káros hatásai megfelelő óvintézkedésekkel nagyrészt megelőzhetők. A nyári hőhullámok elleni védekezés egyik fontos eleme az egyéni védekezés.

A testmozgás egészségre gyakorolt jótékony hatása kétségtelen, de meleg időben veszélyt jelenthet, még akkor is, ha edzett, egészséges emberről van szó.

Hőségriasztás ideje alatt, a legmelegebb órákban nem javasolt a szabadterben sport- és szabadidős tevékenységek végzése.

Amennyiben sportolás, szabadtéri program mellett dönt az alábbi tanácsok betartása szükséges:

- **Kövesse figyelemmel az időjárás-előrejelzéseket és a hőhullámmal kapcsolatos riasztásokat.** Kerülje a megterhelő tevékenységeket, különösen a legmelegebb órákban. A szabadtéri programokat a nap hűvösebb óráira halassza vagy válasszon belsőtéri sportolási, szabadidős tevékenységet. Szükség esetén halassza el vagy mondja le az eseményeket.
- **A gyógyszereket hűvös helyen tárolja.** Ha gyógyszereket visz magával, ügyeljen arra, hogy azokat a betegájékoztatóban előírt hőmérsékleten tárolja.
- **Csökkentse a hőnek és a közvetlen napfénynek való kitettséget.** A szabadban tartózkodás során kerülje a teljes mértékű napfénynek való kitettséget, és inkább az árnyékos helyeket válassza. Ha lehetséges, rövid kirándulásokat tegyen, és gyakran tartson szünetet hűvösebb vagy légkondicionált helyiségekben, illetve víz közelében, ha van ilyen lehetőség.
- **Öltözzön megfelelően.** Viseljen laza, légáteresztő, világos színű, könnyű, természetes alapanyagú ruházatot, valamint napszemüveget és napellenző sapkát.
- **Védje bőrét az UV sugárzás elleni:** Használjon bőrtípusának megfelelő, magas fényvédő faktorú készítményt.
- **Tartsa hűvösen magát.** Ha nincs lehetősége klimatizált helyiségben tartózkodni, hűtse a testét nedves törölközővel, illetve 5–10 percig folyasson hideg vizet a csuklójára, alkarjára vagy a lábfejére.

- **Növelje a folyadékbevitelét és pótolja az elektrolitokat.** A sportolók akár óránként 1-1,5 liter folyadékot is veszíthetnek. Mindig tartson magánál folyadékot. Rendszeresen igyon több vizet, mint szokott és fogyasszon olyan italokat vagy ételeket, amelyek pótolják a sókat (például: gyümölcsöt, leveseket, limonádét, frissen facsart zöldség- és gyümölcsleveket, teát, rehidratáló folyadékot).
- **Figyeljen a hőség okozta rosszullét jeleire** (fejfájás, szédülés, gyengeség, bágyadság, koncentrációcsökkenés, zavartság, gyors szívverés és légzés). Ha Önnél rosszullét jelentkezik, azonnal szakítsa meg a fizikai aktivitást, húzódjon hűvös helyre, és pótolja a folyadékot. Ha a tünetek nem enyhülnek vagy súlyosbodnak, haladéktalanul forduljon orvoshoz. Amennyiben közelében tartózkodó személynél tapasztalja rosszullét jeleit a fentiek szerint járjon el, szükség esetén hívjon orvosi segítséget. Figyeljünk egymásra ezekben az időszakokban.
- **Tájékoztassa a környezetét.** Mondja el barátainak vagy családtagjainak, hol tartózkodik, és gyakran jelentkezzen be, különösen, ha távoli vagy napos helyekre indul. Legyen feltöltve a telefonja, vigyen magával külső töltőt.

A hőhullám tekintetében veszélyeztetett személyek (idősek, kisgyermekek, várandósok, krónikus betegek) a hőségriasztás ideje alatt lehetőség szerint kerüljék a szabadtéri rendezvényeket, a megterhelő sportolást, a legmelegebb órákban a szabadban végzett aktív tevékenységet.