**Hasznos tanácsok kánikula idejére**

* Javasoljuk, hogy a sok gyaloglással járó elintéznivalókat végezzük a korai vagy az esti órákban, amennyire lehetséges árnyékos útvonalakon haladjunk és tartsunk pihenőket hűvös helyeken (üzletek, légkondicionált épületek, árnyékos terek);
* 11 és 18 óra között kerüljük a zsúfolt helyeket, a napon tartózkodást illetve az intenzív fizikai munkát;
* Viseljünk könnyű, vékony, világos színű, természetes anyagból készült öltözéket, kalapot és napszemüveget;
* Fogyasszunk naponta 1,5-2 liter folyadékot: vizet, gyümölcslevet, langyos teát (bodza, kamilla, csalán);
* Fogyasszunk lédús zöldségeket és gyümölcsöket (dinnye, szilva, paradicsom), étkezzünk kiegyensúlyozottan és változatosan, főleg alacsony kalóriatartalmú ételeket válasszunk;
* Kerüljük a koffein (kávé, tea, kóla) és magas cukortartalmú (szénsavas) italokat;
* Kerüljük a zsíros ételeket, főleg az állati eredetűeket (szalonna, zsíros hús és felvágott);
* Ne fogyasszunk alkoholt (beleértve a sört is), mert az alkohol fokozza a kiszáradást, még több folyadékot von el a szervezettől;
* Tartsuk a kapcsolatot az idősekkel (rokonok, szomszédok, fogyatékkal élő személyek), érdeklődjünk egészségi állapotuk felől és ajánljuk fel segítségünket;
* Ne hagyjuk a gyermekeket vagy a házi kedvenceket a felforrósodott autóban;
* Panaszainkkal forduljunk családorvosunkhoz, kérjünk tőle tanácsot, akár telefonon is;
* A krónikus betegségekben szenvedők folytassák a kezelőorvosuk által előírt kezelést, néha a kánikula miatt módosíthat a megszokott adagoláson.
* A munkahelyeken csökkenteni kell a fizikai tevékenység intenzitását és ritmusát, váltogatni kell a dinamikus és a statikus jellegű munkavégzést, szüneteket kell beiktatni a fizikailag megerőltető munkavégzésbe, melyek idején a munkások az árnyékban vagy megfelelően szellőztetett helyiségben pihennek.