

# HASZNOS TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE

A HŐGUTA MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE  
ÉRDEKÉBEN IDŐSEK SZÁMÁRA



A 65 évnél idősebb, fogyatékossgal élő, vagy különösen a szívbetegségben és magas vérnyomástól szenvedők a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!



Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!



Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsen otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!



Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a bevásárlást!

## MIT IGYON



Víz, ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítők, paradicsomlé, aludttej, kefir, joghurt

## MIT NE IGYON



Kávé, alkohol tartalmú italok, magas koffein- és cukortartalmú üdítőitalok

*Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot. **Igyon a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!***

