

AŞIRI SICAKLARDA MECBUR KALMADIKÇA DIŞARI ÇIKMAYIN!



Aşırı sıcaklardan en çok etkilenen gruplar:

- Yalnız yaşayan 65 yaş üzerindeki yaşlılar
- Dört yaşından küçük çocuklar
- Bakıma ihtiyacı olanlar
- Hamileler
- Açık alanda çalışanlar
- Aşırı kilolular
- Kronik hastalığı olanlar
- Sürekli ilaç kullanan kişiler
- Alkol ve madde bağımlıları



Yaz aylarında nasıl beslenelim?



- Yaz aylarında yağlı besinlerin ve yağda kızartmaların tüketiminden kaçınılmalı; yemeklerde bitkisel sıvı yağların kullanımı, yemekleri pişirirken **kızartma ve kavurma yerine haşlama, ızgara, kendi suyunda veya az suda pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri** uygulanmalıdır.
- **Kan şekerini hızla yükselten ve hızlı düşüren besinlerin tercih edilmemeli**, basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine tam buğday ekmekek, makarna, bulgur gibi lifli besinlerin tüketilmesine özen gösterilmelidir.
- Terleme ile artan sıvı ve mineral kaybının önlenmesi için yeterli sıvı alımı önemlidir. **Her gün en az 2-2,5 litre su içilmeli**, sıvı alımının karşılanmasında kahve, çay ve gazlı içecekler yerine yarım yağlı süt, ayran ve meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir.

Güneş veya Sıcak Çarpması Durumunda :



Kişinin ateşi 39,4°C üzerindedir, deri kuru, kırmızı ve sıcaktır, terleme yoktur, bulantı kusma, baş ağrısı, baş dönmesi, göz çukurlarının belirginleşmesi ve görme netliğinin bozulması ile komaya kadar gidebilen şuur bulanıklığı veya kaybı vardır.



İlk Yardım :

- Kişi hemen serin ve hava akımı olan bir yere alınmalı
- Sıkı giysileri gevşetilmeli
- Soğuk su veya soğutucularla (vantilatör, klima vb.) soğutulmaya çalışılmalı
- Bilinci kapalıysa **kesinlikle** içmesi için sıvı verilmemeli
- En yakın sağlık kuruluşuna götürülmelidir

