

Intézkedések és tanácsok Tökölön a kánikula idejére

Akinek otthonában nem megoldott a hűtési lehetőség, az az alábbi tököli légkondicionált helyiséget tudja igénybe venni:

Művelődési Központ és Könyvtár (Tököl Kossuth L. u. 66.), mely az elrendelt hőségriadó napjain az alábbi időben található nyitva: Hétfő-péntek - 9-20 óra. Az épületben palackos ásványvíz áll rendelkezésre.

Emellett hűsítő párkapukat helyeztünk ki a HÉV állomás és a Piac tér környezetében.

A hőségben nagyobb figyelmet kell fordítani a folyadék fogyasztásának mennyiségére és milyenségére.

Mit igyunk: víz, ásványvíz, szénsavmentes üdítők, paradicsomlé, levesek, aludt tej, kefir, joghurt

Mit NE igyunk: kávé, alkohol tartalmú italok, magas koffein és cukor tartalmú szénsavas üdítők, kóla és energiatital

Bárkinek okozhat egészségi panaszokat (fejfájás, szédülés), kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a csecsemők és a kisgyermek, 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők.

Nagyon fontos, hogy panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!

Hasznos tanácsok kánikula idejére (letöltőlink)