

## Tájékoztató: „Csecsemők és kisgyermek védelme hőség esetén”




### Mi az a hőséges nap?

A hőséges nap egy nagyon meleg nap, amelynek hőmérséklete eléri a 30 °C-ot.

Hőségnapokon vagy meleg időben különösen gondoskodjon a csecsemők és kisgyermek védelméről. Az alábbi tanácsok és tippek segítenek ebben:

- A legnagyobb hőség idején, **10:00 és 17:00 óra között** keressen hűvösebb helyiségeket vagy (árnyékos) helyeket a csecsemőkkel és kisgyerekekkel – különösen kerülje a **közvetlen napfényt** és az **intenzív déli hőséget**.
- **Magas páratartalom** mellett a test az izzadás ellenére sem hűl le olyan jól. Ebben az esetben különösen ügyeljen arra, hogy a csecsemők és kisgyermek védeve legyenek, azaz több folyadékot adjon nekik, és árnyékos környezetet biztosítson számukra.
- A csecsemőknek és kisgyermekeknek forró napokon és izzadáskor **sokat** kell inniük. Ezért szoptassa őket gyakrabban, illetve adjon nekik cumisüvegből csecsemőtápszert, és (különösen a 10 hónaposnál idősebb csecsemőknek) friss vizet is kínáljon.
- Válasszon **laza, világos**, légáteresztő anyagból készült **ruhákat**, például pamutot a csecsemő vagy kisgyermek számára.
- Hűtsék le a szobahőmérsékletet, például **léghűtővel** vagy **szobai ventilátorokkal**. **A langyos fürdők** (naponta kétszer), illetve a **borogatások** vagy **pakolások** további hűtést nyújtanak.
- Használja ki a **hűvösebb napszakokat**, például a délelőttöt vagy az estét a **játszóterre járáshoz és a fizikai aktivitásokhoz**.
- **Soha ne hagyjon csecsemőt, gyermeket (vagy állatot) egyedül az autóban** – még egy pillanatra sem. Kíséretében is legkésőbb néhány perc múlva szálljon ki, és keressen árnyékos helyet.
- Melegben és napsütésben a szabadban mindig fedjék le a **csecsemők és kisgyermek fejét** egy könnyű napellenzővel. **A ruházat által nem védett testrészeket** naptejrel (30+ fényvédő faktor) védjék.
- A szabadban a csecsemőknek és kisgyermekeknek **árnyékban** kell **tartózkodniuk**. Ha nincs árnyék, használjon napernyőt a fej és a test fedésére/védelmére.
- Zárt **babakocsikban kerülje a hőfelhalmozódást, és ehhez** használjon napernyőt vagy napellenzőt.

 Ha a gyermek testhőmérséklete megváltozik, szokatlanul álmos vagy kimerült: kétség esetén hívja a 1450-es számot vagy egy orvost.

- Ha a baba hőség idején **beteg** (megfázás, hasmenés stb.) és **keveset iszik**, azonnal vegye fel a kapcsolatot egy orvossal.



### További kérdései vannak a hőséggel kapcsolatban?



#### HÓHULLÁM-TÁJÉKOZTATÓ VONAL – 0800 880 800

Tippek és személyre szabott tanácsok arról, hogyan védheti meg legjobban csecsemőjét vagy kisgyermekét, valamint saját magát a hőség okozta terheléstől.



**ONLINE:** <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html>