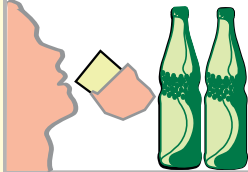


# Tanácsok kánikulában

A nagy hőség hatására a szervezetünkben különböző rendellenességek léphetnek fel.  
Vészjelzések: fejfájás, rosszullet, szédülés, szapora szívverés, eszméletvesztés.

## + HELYES...

- Igyunk sok folyadékot, hogy erőteljesebb izzadást érjünk el (testhűtés)!



- Fogyasszunk könnyű ételeket, és ha sokat izzadunk, pótoljuk a sóvesztéséget!



- Tartózkodjunk árnyékban!



## - HELYTELEN...

- Testi megerőltetés.



- Az alkoholfogyasztás lassítja a keringést, és növeli a víz- és sóvesztéséget.



- A zsíros ételek fogyasztása nehezíti az emésztést, fokozza a melegérzetet.

