

Mennyi vízre van szükségünk egy nap?

- Fontos, hogy naponta legalább két liternyi folyadékot juttassunk a szervezetünkbe.
- Lehetőleg vizet igyunk!

Fontos a rendszeres folyadékfogyasztás, mert vizet veszítünk:

- minden levegővételnél
- sportoláskor és meleg időben
- emésztés és vizeletürítés során

Honnan tudhatjuk, hogy keveset ittunk?

- Könnyebben elfáradunk.
- Szédülés, émelygés fog el.
- Nem tudunk koncentrálni, romolhat a teljesítmény, ingerlékenyebbek leszünk.

Tudta, hogy 3 percig bírjuk ki levegő, 3 napig víz és 3 hétig élelem nélkül?

A víz nélkülözhetetlen az élethez! Testünk 60–70 %-át víz alkotja, így alapvető a folyadékpótlás.



Kaposi Mór Hírlevél „Szívügyünk az egészségünk”

2020/2. évfolyam, 7. szám

Hasznos tanácsok kánikula idejére

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

- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel naponta akár többször is.
- Töltsön 1-2 órát légkondicionált helyiségben.
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védje magát a nap égető erejétől.
- Ha kánikulában a szabadban sportol, gyakran hűtse magát és igyon legalább 4 liter folyadékot. Mentolos törlőkendővel frissítse arcát, karját.
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut ruhát viseljen a forró napokon.
- Fogyasszon könnyű ételeket, és ha sokat izzad, pótolja a sóvesztéseget.
- Soha ne hagyjon gyermeket, állatot zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban.
- Árnyékoljon és lehetőleg éjjel, hajnalban szellőztesse a lakást!
- Korlátozza a szabadlevegőn tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig)! Árnyékos helyen próbáljon tartózkodni napközben.

Adjunk zöld utat a víznek!

Testünk 2/3-a víz, ezért fontos, hogy sokat igyunk!

Mit igyunk?

Víz, ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítők
Paradicsomlé, aludttej, kefir, joghurt
Levesek



Mit NE igyunk?

Kávé, alkoholtartalmú italok
Magas koffein- és cukortartalmú
szénsavas italok

Szalmonella okozta megbetegedések

Mi a szalmonellózis, és milyen tünetei vannak?

A szalmonella baktériumok által okozott fertőző megbetegedés. A baktériumok leggyakrabban élelmiszerrel, ritkábban vízzel vagy piszkos kéz közvetítésével kerülnek a szervezetbe. Jellemző tünetei a hasmenés, hányás, magas láz. Enyhébb esetben csak hőemelkedés, levertség tapasztalható.

Hogyan kerül az ételbe a szalmonella?

Leggyakrabban a nyers vagy nem eléggé átsült hús- és tojásételek közvetítik a kórokozót, de gyakorlatilag bármilyen ételre rákerülhet külső szennyezéssel. A fertőzésért többnyire a baromfihúsból, sertéshúsból, vagy nyers tojás felhasználásával készült, nem megfelelően tárolt vagy hőkezelt ételek a felelősek.

Hogyan lehet a megbetegedést megelőzni?

A betegség a higiénés szabályok betartásával, és az élelmiszerek megfelelő hűtésével, hőkezelésével megelőzhető. Nagyon fontos a nyersanyagok és a késztermékek elkülönítése is. Legalább ilyen fontos a gyakori, alapos kézmosás.

Mi a teendő megbetegedés esetén?

Mindenképpen forduljon orvoshoz! Ha valaki beteg vagy vele egy háztartásban élő személy megbetegedett, különösen ügyeljen az alapos kézmosásra, kézfertőtlenítésre. Lázas, hasmenéses beteg ételkészítéssel, étel felszolgálással ne foglalkozzon, nehogy másokat is megfertőzzön!