

### Nem mindig a víz a megoldás

Ha sütés-főzés közben a serpenyőben kigyullad a zsír, sokan vízzel próbálnak meg oltani. Ők tévedésben vannak, de te ne legyél! Ilyen esetekben **tegyél fedőt az edényre**, ezzel elzáród a lángok oxigén-utánpótlását. Ha lehetőséged van rá, a gázt is minél hamarabb zárd el!



### A tájékozottság a legjobb fegyver

Ha szabadtéri programra mennél, előtte kövesd az időjárás-előrejelzést! Egy kiadós eső vagy vihar tönkreteheti a mulatságot. Ha villámlik, **ne állj magányos fa alá** és kerüld a magas, nyílt területeket! Ne maradj a vízben sem, és a fémtárgyaktól is tartsd magad távol! Villámlás esetén guggolj le, tedd a kezed a füledhez és hajolj a térdeidre, ezzel elkerülhető a baj.

## HOGYAN LEHET GONDTALAN A VAKÁCIÓ?

- Kit hívjak, ha baj van?
- Mit vegyek fel kánikulában?
- Honnan ismerem fel, ha valaki hőgutát kapott?



**112**

a

**Központi segélyhívószám!**



Szolnoki Katasztrófavédelmi Kirendeltség

## KEDVES KISDIÁK!

Bizonyítványod kézhezvételével eljött az idő, amit egész évben vártál: a szeptemberig tartó nyári szünet. Ebben a két és fél hónapban a mókáé és a pihenésé a főszerep, ez a kiadvány pedig abban segít neked, hogy ez valóban így legyen!



Ha baj van, tárcsázd az ingyenesen hívható **112-es segélyhívó** számot. A vonal túlsó végén egy szakképzett diszpécser fogadja a hívásod. Ne felejts el neki bemutatkozni, közöld, honnan telefonálsz, és mi történt, ő pedig elmondja, mit tegyél, de szükség esetén segítséget is küld hozzád.

### Vigyázz a számítógéppel

Kényelmes, ugyanakkor veszélyes az ágyban laptopozni. A készülék túlmelegedhet, ami zárlatot és egyéb elektromos hibát okozhat! Figyelj arra is, hogy ha elmész otthonról, ne hagyd konnektorba dugva a telefon vagy a laptop töltőjét!



### „Jajj úgy élvezem én a strandot!

**Mindig tudják, merre jársz!** Ne egyedül indulj el strandolni, előtte pedig tájékozódj a kijelölt fürdőhelyekről. Ha vízparton étkezel, hagyj egy kis pihenőt, mielőtt újra vízbe mennél: teli gyomorral nem lesz önfeledt a pancsolás! A szieszta után, felhevült testtel ne csobbanj a vízbe, előtte zuhanyozz le!

### Mit jelezhetnek az alábbiak?

- *Forró, száraz, vörös bőr*
- *Fejfájás*
- *Szédülés*
- *Émelygés*
- *Zavarodottság*
- *Szapora pulzus*

Ezek mind a **hőguta** tünetei, mivel nagy meleg ellen az emberi szervezet már nem tud izzadással védekezni. Ha ilyen emberrel találkozol, **hívd a mentőket!** Ezután kísérd árnyékba az érintettet, majd hideg vízzel próbáld meg hűteni a testét.

### Útközben sem árt odafigyelni

Soha ne maradj zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, még árnyékban sem! Az utastér ilyenkor könnyen 60 Celsius-fokig melegedhet. Ha ilyen környezetben töltesz el hosszabb időt, akkor könnyedén **hősokkot** kaphatsz! Ha kocsival indulsz útnak a családdal, mindig legyen nálatok megfelelő mennyiségű folyadék!

### Védd magad a naptól

Kánikulában ne viselj testhez simuló, sötét színű ruhákat! Sapkával, szalmakalappal és napszemüveggel óvhatod meg magad a napszúrástól! **Figyelj a folyadékbevitelre, napi 2-4 litert igyál**, de nem mindegy, miből! Kerüld a cukros üdítőitalokat, kávékat és az alkoholt, inkább fogyassz vizet, gyümölcslevet, kefir vagy joghurtot. Figyelj az étkezésre is: a nehéz ételek helyett jobban esnek a saláták és a gyümölcsök!



### Lobogjon a tábortűz!

De csak megfelelő körülmények között! A tűzgyújtás szabályaira **figyelj oda!** Sose gyújts tüzet szabadban felnőtt jelenléte nélkül, és mindig gondoskodj róla, hogy legyenek a közelben az oltáshoz szükséges eszközök és anyagok (víz, homok, lapát)!