



# MITEN TOIMIA KUUMAN TERVEYSHAITTOJEN EHKÄISEMISEKSI

– Ohjeita hengitystiesairaille

## MITEN TOIMIA

- Kysy ennakoon lääkäriltäsi ohje lääkkeille, jos sinulla on sairausoireita kuumassa
- Mene pois auringon paahteesta
- Lopeta ruumiillinen ponnistelu
- Vähennä vaatetusta

- Käy viileässä suihkussa, toista se jos oireet jatkuvat
- Juo viileää vettä
- Huolehdi siitä että nukkumishuone ei ole kuuma (alle +25°C) myös yöllä
- Tee rauhallinen kävelylenkki aamuin ja illoin
- Jos oireet vaikeutuvat tai jatkuvat, ota yhteys terveydenhuoltoon



- Kroonisten sairauksien kohtaukset ja oireet sekä keuhko-kuume alkavat yleistyä jo n. +20°C
- Varsinaisia kuumasairauksia (mm. lämpöhalvaus) harvoin alle +25°C
- Lämpömukavuuden ympäristölämpötilan yläraja 25-vuotiailla on +23°C ja 75-vuotiailla +15°C
- Jalkojen kylmyys voi johtua ahtaista verisuonista, ei kylmästä ympäristöstä

- Tuuli jäähdyttää, jos lämpötila alle 32°C, mutta jos sen yli, niin kuormittaa
- Tuulen/ vedenpitävät ja paksut vaatteet tai peitteet lisäävät lämpökuormaa
- Alkoholin käyttö kuumassa lisää sydämen kuormitusta

## KUUMAKUORMAN OIREET

- Jano
- Keskittymisvaikeus
- Unihäiriöt
- Alentunut kestävyys
- Heikkouden tunne
- Lihashuikous

## MILLOIN KUUMASTA EHKÄ HAITTAA TERVEYDELLE

- Jatkuva korkea lämpötila ulkona tai sisällä (yli 2 vrk)
- Haittaa voi esiintyä alkaen +16°C riippuen terveydentilasta ja kunnosta
- Lämpöhalvaus aiheutuu ruumiin lämpötilan (lämpösisällön) noususta
- Korkea ilman kosteus lisää kuumakuormaa

## TERVEYSHAITAT

- Kuumen kuormitus voi aiheuttaa sairauskohtauksia tai -oireita
- Kuumen kuormitus voi johtaa sydämen toiminnan vajaukseen
- Kuumen kuormitus voi johtaa myös hengitystietulehdukseen
- Kuumen aiheuttama kuivuminen voi johtaa lääkityksen yliannokseen