

Selviytyminen kuumuudessa ja kylmyydessä

□

Sisällys

- [1 Johdanto](#)
- [2 Käsitteet](#)
- [3 Vinkit](#)
- [4 Linkit](#)

Johdanto

Käsitteet

- **Tukala helle:** Vuorokauden keskilämpötila on yli 20 celciusastetta ja vuorokauden ylin lämpötila ylittää 27°.
- **Erittäin tukala helle:** Vuorokauden keskilämpötila on yli 24° ja vuorokauden ylin lämpötila ylittää 30°.
- **Äärimmäisen tukala helle:** Vuorokauden keskilämpötila on yli 28° ja vuorokauden ylin lämpötila on 35°.
- **Trooppinen yö:** Lämpötila on koko yön yli 20°.

Vinkit

- Pukeudu hengittäviin ja kevyisiin luonnonmateriaalivaatteisiin.
- Vältä altistumista kuumimmalle auringonpaisteelle varsinkin keskipäivällä.
- Juo helteellä n. 3 litraa vettä päivässä. Vähän (pari desiä) kerralla usein. Vältä kahvia ja alkoholia. Huolehdi suoloista.
- Syö vähemmän kerralla ja useammin. Vältä rasvaisia ruokia.
- Pidä ovet, ikkunat, verhot, markiisit ja/tai sälekaihtimet (kupera puoli kohti aurinoa) kiinni päivisin varsinkin auringon puolelta. Päivällä ikkunoita kannattaa avata vain varjon puolella. Parvekelasien avaaminen edesauttaa ilmankiertoa. Viilennä huonetilat auringon laskettua, etenkin makuuhuone illalla ennen nukkumaan menoa. Käytä tällöin läpivetoa. Alimmissa kerroksissa on usein viileämpää.
- Uinti ja haalea suihku.
- Kylmällä vedellä kastellut pyyhkeet viilentävät kehoa. Käytä esim. niskassa.
- Käytä lämpöä tuottavia sähkölaitteita, esimerkiksi hellaa, uunia, astianpesukonetta, saunaa, kylpyhuoneen ja lattialämmitystä viileämpinä hetkinä.
- Raskas liikunta, työ, maustettu ruoka ja kuuma juoma vaikuttavat unen laatuun tai nukahtamista heikentvästi. Harrasta ja tee raskaat työt sen sijaan aamulla. Käytä yksistään lakanaa. Myös parvekkeella voi mahdollisesti nukkua.

Linkit

- [Helteen terveyshaittojen torjuntaohjeet väestölle](#)