

# Helteen terveyshaittojen torjuntaohjeet Jyränkölän palveluasujille

21.6.2021



## Pidä sisätilat viileinä

- **Sulje ikkunat päivällä**, kun ulkoilma on sisäilmaa lämpimämpää.
- Varjosta auringonpuoleiset ikkunat sälekaihtimilla tai verhoilla, jotta aurinko ei porota sisään.
- **Avaa ikkunat yöksi** ulkoilman viilentyessä ja tuuleta sisätilat läpivedon avulla. Tuulettaminen käytävälle on helteellä sallittu.
- Käytä tarvittaessa jäähdyttäviä ilmastointilaitteita. Muista samalla pitää ovet ja ikkunat suljettuina.
- Sammuta turhat valot ja sähkölaitteet, sillä ne lämmittävät asuntoa.

## Vältä kuumia paikkoja ja suoraa auringonpaistetta

- Vältä ulkona olemista päivän kuumimpaan aikaan. Pysy varjossa.
- Vältä raskasta fyysistä ponnistelua tai ajoita se aikaiseen aamuun tai myöhäiseen iltaan, kun ulkona on viileämpää.

## Juo riittävästi ja muista myös syödä

- **Juo riittävästi ja säännöllisesti** pitkin päivää. Juoda kannattaa jo ennen janon tunnetta.
- Jano, kuiva suu, vähentynyt virtsaamistarve ja virtsan värin muuttuminen tummemmaksi ovat merkkejä liian vähäisestä juomisesta.
- Tavallinen vesi on hyvä janojuoma. **Muista myös syödä riittävästi**, jotta kehon suolatasapaino säilyy normaalina.

## Viilennä kehoa

- Viilennä kehoa viileiden suihkujen, kosteiden vaatteiden tai kylmäkääreiden avulla.
- Vaihda peitto ja lakanat keveisiin, luonnonmateriaaleista valmistettuihin tekstiileihin.
- **Siltakodin ja Helenan palveluasujat voivat käydä viilentymässä Asukastuvalla päivittäin klo 8-20.**
- **Konsulinkadun asukkaat voivat käydä viilentymässä Kiepissä (Kunniakonsuli, Konsulinkatu 3) klo 8-20. KÄYNTI RUSTHOLLINRAITIN PUOLEISESTA OVESTA!**
- **Jos nämä keinot eivät riitä, ota yhteys henkilökuntaan!** Asukasneuvoja: Päivi Virtanen 044 797 2458, Kiinteistöhoitajat: Jorma Mikkola 050 590 7087, Merja Nummela 044 797 2442 ja Anssi Löppönen 044 797 2473