



Ystävävapaaehtoiset apuna helteellä



Kuva: Eeva Anundi

Vinkit kuumuuden lievittämiseen

Erityisesti ikäihmisille ja pienille lapsille helteet voivat olla vaarallisia.

Ystävävapaaehtoisena voit varmistaa vierailun yhteydessä, että ystäväsi on muistanut juoda ja auttaa häntä viilentymisessä [Tältä sivulta löydät vinkkejä helteestä selviämiseen.](#)

Hyödynnä Punainen Penkki -mallia

- ❖ Järjestä kohtaamispaikka paikallisen ruokakaupan tiloissa. Ole yhteydessä paikalliseen kauppiaseen ja kysy, onko tiloihin mahdollista saada tuoleja ja levähdyspaikka helteestä kärsiville.
- ❖ Voitte samalla tehdä ostokset yhdessä ystäväasiakkaasi kanssa.
- ❖ Kauppias voi hyötyä yhteistyöstä: kauppa voidaan tuoda esiin yhteisöllisenä ja terveyttä edistävänä kohtaamispaikkana.

Lisävinkkejä helteeseen – tuki ystävälle

- ❖ Tarkista, onko ystävälläsi viilentäviä tuotteita. Paikalliskaupoista saa edullisesti esimerkiksi viilentäviä geelipusseja ja helleviuhkoja. Markkinoilta löytyy myös viilentäviä makuualustoja.
- ❖ Muistuta, että pitää syödä ja juoda (vaikka ei ole nälkä/jano). Kannusta juomaan muitakin nestepitoisia juomia, ei pelkästään vettä.
- ❖ Muistuta alkoholin käytön välttämisestä helteellä (lisää nestehukkaa).
- ❖ Jos asunnossa on liian kuuma nukkua, miettikää yhdessä onko asunnossa viileämpää paikkaa, johon makuupaikan voisi tilapäisesti siirtää.
- ❖ Onko ystävällä lemmikkieläimiä? Miettikää yhdessä myös, miten lemmikkejä voisi viilentää.
- ❖ Kiinnittäkää tulostettava tarkistuslista esimerkiksi ystävän jääkaapin oveen ja muistuta toimimaan sen mukaisesti helteellä.

MUISTA

- 👉 Pysy sisällä kuumimpaan aikaan
- 👉 Lepää rauhassa
- 👉 Pyydä apua ajoissa, jos tulee huimausta, sekavuutta, pahoinvointia ota yhteyttä lääkäriin.