

## MÁSODFOKÚ HŐSÉGRIASZTÁST RENDELT EL AZ ORSZÁGOS TISZTIFŐORVOS

**2024. augusztus 11-én (vasárnap) 00:00 órától**

**2024. augusztus 16-án (péntek) 24:00 óráig**

A napi átlaghőmérséklet az ország legnagyobb részén 25-27°C lesz, a maximumok 33-38°C között várhatók. Ilyenkor a szív- és a keringési betegséggel élőkön túl bárkinél előfordulhatnak egészségügyi panaszok.

A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ és a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság arra kéri az ország lakosságát és a hazánkban tartózkodókat, hogy a nagy melegben fokozottan figyeljünk egymásra, fogyasszunk több folyadékot, pótoljuk az elveszített só, elektrolitokat (nátriumot kalciumot, káliumot, magnéziumot).

Kerülni kell a kávé, az alkohol, a magas koffein- és cukortartalmú üdítők és zsíros ételek fogyasztását. 11 és 15 óra között semmiképpen ne tartózkodjunk a tűző napon.

Védjük bőrünket a leégés ellen megfelelő öltözködéssel és napvédő készítmények alkalmazásával. A szabadban végzett intenzív fizikai tevékenység, például munkavégzés vagy hosszantartó sportolás hőségutát okozhat.

Ajánlatos naponta több órát légkondicionált, hűtött helyiségben tartózkodni. Ha van légkondicionáló berendezésünk, időnként kapcsoljuk be, de a hőfokot ne állítsuk 27 foknál alacsonyabbra. A készüléket szakaszosan használjuk az ízületek védelme érdekében.

Az ablakot csak éjszaka és hajnalban nyissuk ki, nappal sötétítsük be.

A katasztrófavédelem [weboldalán](#) elérhető azon légkondicionált helyek listája, amelyeket bárki igénybe vehet.

Akik a hőség ellenére gépjárműbe kényszerülnek, fokozott óvatossággal vezessenek, hiszen a koncentrációt negatívan befolyásolhatja a hőség.

A fesztiválokon, szabadtéri rendezvényeken szórakozók is töltsenek el néhány órát az árnyékban, illetve használják ki a telepített párapapuk nyújtotta hűsölési lehetőséget.

Még néhány percre se hagyják a gyermekeket, házi kedvenceket a parkoló autóban.

A déli órákban a vízparton pihenők is kerüljék a napozást, valamint ne ugorjanak a vízbe felhevült testtel.

Az egész országban tűzgyújtási tilalom van érvényben, vagyis tilos erdőkben és azok kétszáz méteres körzetében tüzet gyújtani.

*Sárszentmihály, 2024. augusztus 12.*

*Dr. Nagy Ildikó s.k.  
jegyző*