



**Országos Katasztrófavédelmi
Főigazgatóság**

Kommunikációs Osztály
1149 Budapest, Mogyoródi út 43.
Tel: 469-4302,
Fax: 469-4313
E-mail: okf.media@katved.gov.hu



**ÁNTSZ
Országos**

Tisztifőorvosi Hivatal
1097 Budapest, Gyáli út 2–6.
Telefon: (1) 476-1310
Telefax: (1) 476-1339
E-mail: kommunikacio@oth.antsz.hu

III. fokú hőségriadó: itt a kánikula!

2011. július 7.

Az országos tisztifőorvos III. fokú hőségriadót ad ki július 8. péntek 8.00 órától július 11. hétfő éjfélig. Ezekben a napokban a napi átlag hőmérséklet meghaladhatja a 27 fokot, ami fokozott óvatosságot követel minden állampolgártól saját és környezete egészsége érdekében.

Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése szerint péntektől már az éjszakai hőmérséklet is határozottan emelkedik, délután pedig helyenként a 35 fokot is elérheti a legmagasabb nappali hőmérséklet. Pénteken a középhőmérséklet az északkeleti országrész kivételével 25-26 fok körül várható. A hétvégén és hétfőn azonban már jellemzően 27 fok feletti középhőmérséklet várható. Főként az Alföldön és a dél-dunántúli régióban lehet 3 egymást követő napon 27 fok feletti középhőmérséklet. Az enyhülés kedden érkezhetsz meg Nyugat-Dunántúl felől.

Várható minimum és maximum hőmérsékletek:

július 08. péntek:	hajnalban 15, 20°C	napközben 30, 35°C
július 09. szombat:	hajnalban 16, 21°C	napközben 31, 35°C
július 10. vasárnap:	hajnalban 16, 21°C	napközben 32, 36°C
július 11. hétfő:	hajnalban 17, 22°C	napközben 29, 35°C
július 12. kedd	hajnalban 15, 20°C	napközben 28, 33°C

Az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság és az ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal nyomatékosan kéri az ország lakosságát és a hazánkban tartózkodókat, hogy a nagy melegben fogyasszanak több folyadékot. 11.00-15.00 óra között semmiképpen ne tartózkodjanak a tűző napon. Védjék bőrüket a leégés ellen megfelelő öltözködéssel és napvédő készítmények alkalmazásával. Vegyék igénybe a hűtött helyiségeket.

További információk:

www.katasztrofavedelem.hu

www.antsz.hu

[http://www.antsz.hu/portal/down/kulso/kozezssegugy/kornyezetu/hohullam/hogyan_vedekeszunk_a_hoseg_ellen_lakossagi_tanacsok_20110617.pdf](http://www.antsz.hu/portal/down/kulso/kozegezssegugy/kornyezetu/hohullam/hogyan_vedekeszunk_a_hoseg_ellen_lakossagi_tanacsok_20110617.pdf)

Kérjük, hogy mindenki fokozottan tartsa be az egészségmegőrzésre vonatkozó tanácsokat.

A főbb üzenetek a lakosság részére

Kerüljük a meleget	Fontos megjegyzések
Hűtse lakását	Fontos a szobahőmérséklet mérése!!
Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen	Biztosítva van-e a hűtött helyek elérhetősége? Csak ennek megléte esetén ajánlható!
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban	
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást	
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben	Időseknél növelheti az elesés veszélyét
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben	
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget	
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat	Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A koffein vízajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőséguta! 40 fok felett életveszélyes állapot!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről	