

TÁJÉKOZTATÁS III. FOKÚ HŐSÉGRIASZTÁS MEGHOSSZABBÍTÁSÁRÓL

dr. Szabó Enikő helyettes országos tisztifőorvos az
ország egész területére vonatkozóan
a 2026. június 27. napján (szombat) 00:00 órától
elrendelt III. fokú hőségriasztást
2026. július 01. napján (szerda) 24:00 óráig
meghosszabbította.

TANÁCSOK A LAKOSSÁG RÉSZÉRE HŐHULLÁMOK IDEJÉN

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 készülék világítását 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!
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban	
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben!	
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 sópótlás, a túlzott vízbevitel vízmérgezést okozhat. A koffein vízhajtó hatású.
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt!	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozottan 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 léphet fel.

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!	

További információk elérhetők a <https://egeszsegvonal.gov.hu/maradj-egeszseges/egeszseges-kornyezet/hosegben.html> weboldalon.



Koroncó Község Önkormányzata