

# HIRDETMÉNY

Tájékoztatjuk a Tisztelt lakosságot, hogy az Országos Tisztifőorvos az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése és az Országos Környezet-egészségügyi Intézet szakmai ajánlásai alapján:

**2014. július 18. 00.00 órától**  
**2014. július 20. 24.00 óráig**  
**II. fokú hőségriasztást**

adott ki Magyarország egész területére.

Kérem a tájékoztatóban foglaltak betartását.

Királyegyháza, 2014. július 17.

Beák Laura  
jegyző

### 3. sz. függelék: 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 vízhajtó 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! 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!  |
| 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 bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát  |   |
| Tájékozódjon az igénybe vehető segítségéről  |   |