

# Lakossági tájékoztató

**Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzései alapján az elkövetkező napokban az eddiginél is melegebb időjárás várható, ezért Dr. Müller Cecília országos tisztifőorvos 2021. június 22-én (kedd) 00:00 órától június 24. (csütörtök) 24:00 óráig harmadfokú hőségriadót adott ki.**

A tartós hőség miatt különösen veszélyeztetettek a kisgyermek, az idősek, valamint a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők, azonban az átlagosnál melegebb hőmérséklet az egészséges szervezetet is megterheli, bárkinél okozhat egészségügyi panaszokat, kellemetlen közérzetet.

A meleg az autósokra is kedvezőtlen hatással lehet, ezért kérjük, a dekoncentráció miatt vezessenek óvatosan.

Lehetőség szerint a legmelegebb órákban, 11 és 15 óra között ne tartózkodjunk a napon, illetve a bőrünket megfelelő ruházattal és napvédő szerekkel védjük a leégés ellen. A vízparton tartózkodók mielőtt vízbe mennek, hűtsék le magukat, különösen napozást követően. Felhevült testtel ne ugorjanak a vízbe!

Ügyeljünk az elkövetkező napokban a fokozott vízivásra.

Kerüljük a kávé, az alkohol, a magas koffein- és cukortartalmú üdítők és zsíros ételek fogyasztását.

Ne hagyjuk a gyermekeket, állatokat parkoló autóban. Ha valaki autóban hagyott gyermeket, házikedvencet lát, hívja a 112-es segélyhívó számot.

Ne hagyjunk az autóban fertőtlenítőt, hígítót, festéket, öngyújtót, mert ezek is meggyulladhatnak a nagy melegben.

Aki teheti, tartózkodjon árnyékban, légkondicionált helyiségben, a legmelegebb órákban kerülje a megterhelő fizikai munkát.

Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségben szenved, vagy ha bármi szokatlan tünetet észlel.

