



VÁROSI POLGÁRMESTER

5350 Tiszafüred Fő utca 1.

Tel: 59/510-516, Fax: 59/511-285

Email: polgarmester@tizsafured.hu

TÁJÉKOZTATÓ - hőségriadóval kapcsolatban -

Tisztelt Lakosság!

Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése 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 11 és 15 óra között ne tartózkodjunk a napon, a bőrünket megfelelő ruházattal és napvédő szerekkel védjük a leégés ellen, és igyunk sok vizet. 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.

2021. június 22. napjától Tiszafüred Város Önkormányzata a hőségriasztás ideje alatt ásványvizet biztosít a lakosság számára.

Helyszín: Tiszafüred, Fő tér, Verspatika faház.

Párapaput helyeztünk ki a város több pontján!

A kánikulai melegben a következő helyszíneken frissülhetnek fel: Deák tér, Kuthy Elek Egészségügyi Intézmény Belsőfokpart úti rendelő, Fő tér (TRV Zrt. közreműködésével).

Tűzgyújtási tilalom

A meleg időben a növényzet is hamarabb kiszárad és könnyebben meggyullad. Erdőben csak a kijelölt tűzrakóhelyen szabad tüzet gyújtani, ezt is csak akkor, ha nincs elrendelve tűzgyújtási tilalom. A sütögetés után pedig úgy kell eloltani, hogy ne tudjon visszagyulladni. Azok, akik a kertben grilleznek, bográcsoznak, ne hagyják magára a tüzet.

Az alföldi térség erdőterületein található avar, gyeper és tűlevél réteg kiszáradása miatt fokozott tűzveszély alakult ki. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) felhívja a lakosság figyelmét, hogy legyenek fokozottan körültekintőek, Magyarországon ugyanis az erdőtüzek 99 százalékát emberi mulasztás okozza. **A fokozott erdőtűzkockázat miatt 2021. június 19-től három megyében lépett életbe a tűzgyújtási tilalom:**

- **Bács-Kiskun**
- **Csongrád-Csanád**
- **Jász-Nagykun-Szolnok**

A tűzgyújtási tilalom idején tilos tüzet gyújtani a külterületi ingatlanokon fekvő erdőkben és fásításokban, valamint azok 200 méteres körzetében, ideértve a térképen jelölt területeken található tüzrakó helyeket, a vasút és közút menti fásításokat, valamint a parlag- és gazégetést is.

Kánikulai napokon a déli és kora délutáni órákat töltse otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában. Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is. Alkalmazzon mentolos törülőkendőt arcának, karjainak felfrissítésére. Lehetőleg éjjel szellőztessenek!

Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást. Sose hagyjon gyermekeket, állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban. Ne hagyjon az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak.

Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig). Árnyékos helyen próbáljon pihenni napközben! Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni, míg a szervezete lehül, és ismét visszatérhet a kánikulába.

Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást, csak az esti órákban kezdje el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett. A hosszú hajjal rendelkezők fonják varkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle. Így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet.

Öltözködési tanácsok

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjon forró napokon! A nagy melegben felejtse el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjon inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bőszárú nadrágokat, szellős blúzokat. Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt! Mezítláb cipőben járni kényelmes, de a láb gyorsan megizzadhat. Helyezzen a cipőbe frottírból készült talpbetétet!

Tanácsok kisgyermekes családok részére

Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessen! A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínálja őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

Sose hagyjon gyermeket zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, még árnyékban sem, mert pár perc alatt is 50-60°C-ra tud felmelegedni az autó belseje, és a benne lévők hő-sokkot kapnak.

Orvosi tanácsok

Testünk normális körülmények között izzadással hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hőségütést okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet.

A hőség tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztalja, hívja a mentőket. Addig is, míg megérkezik a segítség, fontos a beteg lehűtése. Vigyék árnyékba, permetezzenek rá hideg vizet, vagy mossák le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessék. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatják, miközben folyamatosan legyezzék.

A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát! Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét!

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.

Étkezési tanácsok

Kánikulában számolnia kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékvesztés jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott só-vesztés is jelentkezik. Verejtkezésével átlagosan 0,15 - 0,20%-os só-tartalom vesztéssel számolhat. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványianyag-tartalommal rendelkező folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a káliumot, magnéziumot és kalciumot is.

Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz - ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől!

Étrendje legyen pároláson alapuló, zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag (kerülje a „magyarosan” fűszeres nehéz húsételeket!). A forró napokon még most is kedvenc a behűtött görögdinnye, amely jól oltja a szomjat is, hisz 85-90 százalékban vízből áll.

Fogyasszon főétkezésként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetét, ezen kívül tartalmazzák az immunrendszere erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

Utazási, közlekedési tanácsok

Kánikulában is közlekedni kell, de nem mindegy, hogy hogyan. A hirtelen jött meleg érzeteti hatását a közlekedésben is. Gyakran érezzük, hogy kicsit fáradtabbak vagyunk, sokan nem számolnak azzal, főleg az idősek, hogy a nagy meleg, még az egészséges szervezetet is megviseli, nemhogy a fáradtat, kimerültet. Az emberek a hétvége jó idejét kihasználva autóba ülnek, és a városokon kívül, túrázni, ill. strandolni indulnak.

A fűvott gumibronccsal rendelkező járművek (gépjárművek, kerékpár) esetében a járművezetők a nyári időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőrizzék járműveik kerekének a légnyomását.

A hosszabb útra indulók a gépkocsiban utazók részére vigyenek - ha lehet hűtő táskában - megfelelő mennyiségű folyadékot. A szeszesital fogyasztása a nyári melegben a vezetési képességet még súlyosabban rontja. A nagy kánikula a járművezetők szervezetét fokozottan megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak. A nyári időszakban meglévő jó útviszonyok ellenére is mindenhol tartsa be az adott útra megengedett legnagyobb haladási sebességet. Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes két-három óránként, vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.

Tanácsok strandoláshoz

A kánikula a vízparton, illetve a vízben viselhető el leginkább, azonban ez felelőtlen és meggondolatlan viselkedéssel párosítva veszélyessé is válhat.

Ne fürödjön közvetlenül étkezés után, teli gyomorral! Szeszesital, vagy egyéb bódító hatású szer által befolyásolt állapotban tartózkodjon a fürdőzéstől. Napozás után testét zuhanyozással, vagy más módon hűtse le, felhevült testtel soha nem menjen a vízbe. A szív és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségben szenvedők egyedül soha ne fürödjének. Aki nem tud úszni, mély vízben ne használjon felfújható fürdőeszközt (gumicsónak, gumimatrac) és azon lehetőleg ne aludjon el!

Kérem, hogy fokozottan ügyeljenek a fenti ajánlások betartására!

Tiszafüred, 2021. június 22.

Ujvári Imre s.k.
polgármester