



VÁROSI POLGÁRMESTER  
5350 Tiszafüred Fő utca 1.

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

Email: [polgarmester@tizsafured.hu](mailto:polgarmester@tizsafured.hu)

**TÁJÉKOZTATÓ**  
**- hőségriasztással kapcsolatban -**

**Tisztelt Lakosság!**

Az országos tisztifőorvos az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatai, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai ajánlását figyelembe véve

**2022. július 20-án (szerda) 0.00 órától 2022. július 23-án (szombat) 24.00 óráig az ország egész területére harmadfokú hőségriasztást adott ki.**

A tartós hőség miatt különösen veszélyeztetettek a kisgyermek, az idősek, valamint a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők. Az átlagosnál melegebb hőmérséklet az egészséges szervezetet is megterheli, bárkinél okozhat egészségügyi panaszokat, kellemetlen közérzetet. Az alábbi tanácsok megfogadásával hozzájárulhatunk ezek minimalizálásához:

<b>Kerüljük a meleget!</b>	<b>Fontos megjegyzések</b>
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 alkoholt 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 folyadékgyensúlyt	A lázas betegek 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 hőségütés! 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	

Tiszafüred, 2022. július 20.

Ujvári Imre  
polgármester

