



🌡️ Fokozódik a hőség, vigyázzunk magunkra és egymásra!

Az országos tisztifőorvos a másodfokú hőségriasztást június 26. (péntek) éjfélig meghosszabbította, majd a várható további felmelegedés miatt június 27. (szombat) és június 30. (kedd) között már harmadfokú hőségriasztás lesz érvényben az ország egész területén.

A tartós meleg minden szervezetet megterhelhet, különösen az időseket, a kisgyermeket, a várandósokat, valamint a szív- és érrendszeri betegséggel élőket.

☀️ Mit tehetünk a hőségben?

💧 Igyunk rendszeresen vizet, még szomjúságérzet nélkül is! Mellőzzük az alkohol-, a koffein- és a magas cukortartalmú italokat.

🏠 Napközben hűtsük és árnyékoljuk a lakást, szellőztessünk a hajnali és esti órákban!

🕶️ Viseljünk világos színű, jól szellőző ruházatot, UV-védelemmel ellátott napszemüveget, használjunk magas faktorszámú fényvédőt és ajakápolót.

🚶 A legmelegebb órákban lehetőség kerüljük a tűző napot és a megterhelő fizikai munkát. Felhevült testtel soha ne ugorjunk a vízbe!

🚗 Ne hagyjunk gyermeket, idős embert vagy állatot parkoló autóban még rövid időre sem! Ha bárki autóban hagyott gyermeket vagy háziállatot lát, azonnal hívja a 112-es segélyhívószámot!

🌊 Kialakulhatnak zivatarok, ezért figyeljük a viharjelzéseket, főként a vízpartokon.

👴👵 A nagy melegben fordítsunk külön figyelmet egyedül élő idős hozzátartozóinkra és szomszédjainkra is. Egy telefonhívás vagy rövid látogatás is sokat jelenthet.

Vigyázzunk magunkra és egymásra a következő napokban