

Marad a kánikula! Ezért az országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzése kapcsán 2025. június 27. (péntek) 24.00 óráig az ország egész területére meghosszabbította a harmadfokú hőségriasztást.

Az országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzése alapján az ország egész területére vonatkozóan június 24-én (kedd) 00.00 órától június 26. (csütörtök) 24.00 óráig harmadfokú hőségriasztást ad ki. A következő napok tartósan extrém melege fizikai és mentális megterhelést jelenthet mindannyiunk számára. Különösen fontos figyelni a magunk, valamint környezetünk – különösen az idősek, kisgyermekek és házikedvencek – védelmére.

A tartós hőség komoly terhet ró a szervezetünkre, különösen a kisgyermekekre, az idősekre, a krónikus betegekre és a várandósokra.

Néhány hasznos tanács a hőségriadó idejére:

- A nap legmelegebb óráiban lehetőleg tartózkodjunk hűtött lakásban, kerüljük a tűző napot!
- Napközben tartsuk csukva az ablakokat, húzzuk be a sötétítő függönyöket, húzzuk le a redőnyöket!
- Lehetőleg éjszaka szellőztessünk!
- Kerüljük a megterhelő fizikai munkát!
- Fogyasszunk sok folyadékot!
- Gyakran zuhanyozzunk/fürödjünk langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Használjunk vizes borogatást, vagy hidegvizes lábfürdőt!
- Gyógyszereinket mindig a megfelelő hőmérsékleten tároljuk!

Harmadfokú hőségriasztás!

- A szédülés, fejfájás, hányinger, szapora pulzus, zavartság és a hideg verejtékezés lehetnek a hőséguta jelei. Ha valaki rosszul van, azonnal hűvös helyre kell vinni, hűteni és itatni kell, szükség esetén mentőt hívni.
- Pótoljuk az ásványi anyagokat, egy kis sóval, citromlével dúsított víz vagy izotóniás ital segíthet.
- Kerüljük a koffeint, az alkoholt és a cukros üdítőket!
- Fogyasszunk könnyű és friss ételeket!

Minden kedves páciensünknek jó egészséget kívánunk!

Nyomtatás 