

Az országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzése alapján az ország egész területére vonatkozóan 2026. június 20. (szombat) 00:00 órától 2026. június 23. (kedd ) 24:00 óráig II. fokú hőségriasztást ad ki.

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

- Pár 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

A szédülés, fejfájás, hányinger, szapora pulzus, zavartság és a hideg verejtékezés lehetnek a hőségjelei. 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

## Hőségriasztás lép életbe!

Kerüljük a koffeint, az alkoholt és a cukros üdítőket

Fogyasszunk könnyű és friss ételeket

Kalap, napszemüveg, fényvédő krém használata kötelező!

Aki teheti, hűtse magát a Velencei-tó, a Balaton, vagy a Római-part szabadstrandjain!

[Nyomtatás](#)