II. fokú hőségriasztás 2025.06.05-08

Az országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzése alapján az ország egész területére vonatkozóan 2025. június 05-én (csütörtök) 00.00 órától 2025. június 08. (vasárnap) 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 hőguta 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

II. fokú hőségriasztás 2025.06.05-08

Kerüljük a koffeint, az alkoholt és a cukros üdítőket

Fogyasszunk könnyű és friss ételeket

Kalap, napszemüveg, fényvédő krém használata kötelező!

Nyomtatás