

ÚJRA A LEGMAGASABB FOKOZAT LÉP ÉRVÉNYBE!

Alig egy hónappal az idei első III. fokú hőségriadó után ismét rendkívüli forróság éri el az országot: július 30. (csütörtök) 00:00 órától augusztus 4. (kedd) 24:00 óráig újra a legmagasabb, harmadfokú hőségriasztás lép életbe az ország egész területén.

A tartósan extrém kánikula súlyos fizikai és mentális terhet ró mindannyiunk szervezetére – különösen a kisgyermekekre, az idősekre, a várandósokra, valamint a krónikus betegséggel élőkre. Kérjük, kiemelten figyeljenek saját magukra, szeretteikre és a házi kedvenceikre is!

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK A HŐSÉGRIADÓ NAPJAIRA:

Védekezés az otthonunkban és a szabadban:

- Napközben tartsuk zárva az ablakokat, használjuk a redőnyöket, sötétítőket! A lakást az éjszakai órákban szellőztessük ki.
- A legmelegebb órákban maradjunk hűtött helyiségben, kerüljük a tűző napot és a megterhelő fizikai munkát.

Folyadékpótlás és táplálkozás:

- Igyunk minél több vizet! Kerüljük az alkoholt, a koffeint és a cukros üdítőket.
- Az izzadással elvesztett ásványi anyagokat citromos, csipet sóval dúsított vízzel vagy izotóniás itallal pótolhatjuk.
- Válasszunk könnyű, friss ételeket!

Testünk hűtése és biztonsága:

- Zuhanyozzunk, fürdjünk napjában többször langyos vagy hideg vízzel, használjunk vizes borogatást!
- Ügyeljünk rá, hogy a gyógyszereket a megfelelő hőmérsékleten tartsuk.

ÚJRA A LEGMAGASABB FOKOZAT LÉP ÉRVÉNYBE!

FIGYELJÜNK A HŐGUTA JELEIRE!

A szédülés, fejfájás, hányinger, szapora pulzus, zavartság és a hideg verejtékezés a hőguta tünetei lehetnek. Ha valaki rosszul van, azonnal vigyük hűvös helyre, kezdjük meg a hűtését és itatását, szükség esetén pedig hívjunk mentőt!

Vigyázzanak magukra, vigyázzunk egymásra!

[Nyomtatás](#)