

# Lakossági felhívás

## Harmadfokú hőségriasztást rendelt el az országos tisztifőorvos

A legmagasabb, harmadfokú hőségriasztást rendelt el az ország egész területére Müller Cecília országos tisztifőorvos

**2024. június 19-én (szerda) 0.00 órától egészen 2024. június 22-én (szombat) 24:00 óráig.**

A kánikulai meleg az idősek, krónikus betegek, várandósok és csecsemők-kisgyermekesek körében szív-, érrendszeri, hő- és folyadékháztartás-szabályozási panaszokat okozhat. Kérjük a lakosokat, fokozottan figyeljenek a folyadékbevitelre és a hűtésre!

Felhívjuk a lakosság figyelmét az alábbi óvintézkedések fontosságára:

| <b>Kerüljük a meleget</b>  | <b>Fontos megjegyzések</b>  |
|--|---|
| Hűtse a lakását.   | Fontos a szobahőmérséklet mérése!!  |
| Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot. | Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás.<br><br>A ventillátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás! |
| Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.  |   |
| Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.   |   |
| A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).   |   |

|  |  |
|--|--|
| Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást.   |  |
| Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben.  | Időseknél növelheti az elesés veszélyét.   |
| Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.   |  |
| Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.                                    |  |
| Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat.   | Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A coffein vízhajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet.                                    |
| Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt.                                      | A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozottan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására.   |
| Ellenőrizze testhőmérsékletét!   | Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőguta! 40 fok felett életveszélyes állapot! |
| Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten.  | Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!                                |
| Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát. |  |
| Tájékozódjon az igénybe vehető segítségéről.   |  |