Felhívás!

Tájékoztatom Önöket, hogy Dr. Szentes Tamás, az EMMI Országos Tisztifőorvosi Feladatokért Felelős Helyettes Államtitkár az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatai, valamint az EMMI Klímaváltozás és Környezeti Egészséghatás Elemző Osztály szakmai ajánlásai alapján

2017. augusztus 1. (kedd) 00:00 órától 2017. augusztus 4. (péntek) 24:00 óráig III. fokú hőségriasztást rendelt el.

Kerüljük a meleget

Fontos megjegyzések

Hűtse lakását

Fontos a szobahőmérséklet mérése!!

Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka sz

Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 C közötti, az

A ventillátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékp

Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen

Biztosítva van-e a hűtött helyek elérhetősége? Csak ennek megléte esetén ajánlható!

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 é

Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat

Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A coffein vízhajtó hatására is fel kell hív

Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a

A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlásá

Ellenőrizze testhőmérsékletét!

Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 f

Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten

Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez

Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szo

Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről