



## ETYEK NAGYKÖZSÉG POLGÁRMESTERE

H-2091 Etyek, Körpince köz 4.

Telefon: 06-22/353-633; 06-22/353-698 • Fax: 06-22/353-655

E-mail: [polgarmester@etyek.hu](mailto:polgarmester@etyek.hu)

---

## HŐSÉGRIADÓ

Tisztelt Lakosok!

**Országos Meteorológiai Szolgálat** előrejelzése alapján 2018. július 30-án 12:00 órától az **Országos Tisztifőorvosi Feladatok ellátására jogosult főosztályvezető úr II. fokú hőségriasztást rendelt el az ország egész területére.**

Ha a készültség időtartamának meghosszabbítására intézkedés nem történik, akkor a riasztás 2018. augusztus 3-án 24:00-kor automatikusan hatályát veszti.

A hőség hullámok enyhítésére érdemes megfogadni az Országos Tisztifőorvosi Hivatal néhány tanácsát!

### **Hűtse lakását!**

Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az 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 fok közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli legyen. A ventilátort 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.

### **Hőségben is divatosan: széles karimájú kalap és napszemüveg**

Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjon árnyékban a legmelegebb órákban. A magas hőmérséklet a közlekedéskor is nagyobb figyelmet igényel. Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást. Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet! Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben. 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 várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital! Pótolja az izzadással elvesztett sókat is! A vízivás só pótlás nélkül veszélyes lehet. Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízajtó hatású!

## A lázas betegekre különösen oda kell figyelni

Fokozottan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására! Ellenőrizze testhőmérsékletüket, ugyanis ha 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőséguta alakulhat ki. 40 fok felett életveszélyes állapot alakul ki. Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten! Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra.

## UV index 7,0-7,9: Nagyon erős sugárzás

A 7,0-7,9-es UV index a védtelen bőrfelület számára magas kockázatot jelent. A leégési idő 15-20 perc. Legalább 15-ös faktorszámú napvédő krém használata, széles karimájú kalap és napszemüveg viselése javasolt. A napon tartózkodni 11 óra előtt és 15 óra után javasolt, maximum 20 percig.

Etyek, 2018. augusztus 01.

Garaguly Tibor s.k.  
polgármester

### Tanácsok kánikulában

A nagy hőség hatására a szervezetünkben különböző rendellenességek léphetnek fel.  
Vészjelzések: fejfájás, rosszullét, szédülés, szapora szívverés, eszméletvesztés.

**+ HELYES...** **HELYTELEN... -**

- Igyunk sok folyadékot, hogy erőteljesebb izzadást érijünk el (testhűtés!)  

- Fogyasszunk könnyű ételeket, és ha sokat izzadunk, pótoljuk a sóvesztésünket!  

- Tartózkodjunk árnyékban!  

- Testi megerősítés.  

- Az alkoholfogyasztás lassítja a keringést, és növeli a víz- és sóvesztésüket.  

- A zsíros ételek fogyasztása nehezíti az emésztést, fokozza a melegérzetet.  


Forrás: DPA / MTVA Sajtóadatbank / MTI |  |  | [www.mti.hu](http://www.mti.hu)