

SZERDÁTÓL SZOMBAT ÉJFÉLIG HARMADFOKÚ

HŐSÉGRIASZTÁS LÉP ÉLETBE

**A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ
és a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság közös**

KÖZLEMÉNYE

Szerdától szombat éjfélig harmadfokú hőségriasztás lép életbe

Az országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzései alapján legmagasabb, harmadfokú hőségriasztást rendel el az ország egész területére 2024. június 19-én (szerda) 0.00 órától 2024. június 22-én (szombat) 24:00 óráig.

A hőség az egészséges szervezetet is megviseli, de a kisgyermek, az idősek, a várandósok, valamint a szív- és érrendszeri betegséggel élők különösen veszélyeztetettek.

A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ és a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság azt kéri az állampolgároktól, hogy a nagy melegben fogyasszanak több folyadékot, elsősorban vizet. A déli órákban semmiképpen ne tartózkodjanak a tűző napon, és ne feledkezzenek meg a napvédő krémek használatáról, továbbá a sapka, vagy kalap viseléséről sem.

Aki teheti, tartózkodjon árnyékban, [légkondicionált helyiségben](#), a legmelegebb órákban kerülje a megterhelő fizikai munkát. Az autóval közlekedőket különös óvatosságra intjük, rájuk is kedvezőtlen hatással lehet a rendkívüli meleg. A vízparton tartózkodók hűtsék le magukat, mielőtt vízbe mennek! Felhevült testtel ne ugorjanak a vízbe!

Ilyen időszakban fontos a fokozott odafigyelés. A gyermekeket, házi kedvenceket néhány percre se hagyják a parkoló autóban! Még egy félárnyékban parkoló jármű utastere is életveszélyesen felmelegedhet. Ha bárki autóban hagyott gyermeket vagy háziállatot lát, azonnal hívja a 112-es segélyhívószámot!

A szabadtéri tüzek megelőzése érdekében erdőben csak a kijelölt tűzrakóhelyen gyújtunk tüzet, ott is csak akkor, ha az adott vármegyében nincs tűzgyújtási tilalom. Ilyen melegben ott sem javasolt elégetni a kerti zöldhulladékot, ahol egyébként az önkormányzat engedélyezi. Ha grillezünk vagy bográcsozunk, a tüzet egyetlen percre se hagyjuk felügyelet nélkül.