



## **Felhívás a lakosság részére – hőségriadó elrendelése**

Tisztelt Lakosság!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy az Országos Tisztifőorvos 2026. június 20. (00:00 órától) – június 23. (24:00 óráig) II. fokú hőségriasztást rendelt el.

A hőségriadóval kapcsolatban a Katasztrófavédelem tájékoztatót tett közzé, amely a <https://bacs.katasztrofavedelem.hu/23625/hirek/297490/erkezik-az-idei-ev-első-nagy-hohullama> hivatkozáson keresztül érhető el.

- A hirtelen felmelegedés fokozott terhelést jelent a szervezet számára, különösen az idősek, a kisgyermek, valamint a szív- és keringési betegségben szenvedők esetében.
- Kiemelten fontos a rendszeres folyadékpótlás; elsősorban víz vagy cukormentes ital fogyasztása javasolt. Kerülendő az alkohol, a koffeintartalmú és cukros üdítők, valamint a nehéz, zsíros ételek fogyasztása.
- A legmelegebb időszakban, jellemzően 11 és 16 óra között, kerülni kell a tűző napon való tartózkodást és a megerőltető fizikai tevékenységet.
- Az erős napsugárzás napszúrást, hőkimerülést vagy hőgutát okozhat. Tünetek (pl. fejfájás, szédülés, hányinger, láz, tudatzavar) esetén azonnal hűvös, árnyékos helyre kell vonulni, folyadékot fogyasztani, súlyos esetben mentőt hívni.

- Javasolt világos, szellős ruházat, UV-védelemmel ellátott napszemüveg, magas faktorszámú fényvédő készítmény és fényvédő ajakápoló használata. Gyermekek esetében legalább 30 faktoros, UVA- és UVB-védelmet biztosító naptej alkalmazása ajánlott.
- Fontos a lakások megfelelő árnyékolása, szellőztetése, valamint az árnyékos helyek előnyben részesítése.
- Strandoláskor tilos felhevült testtel hirtelen a vízbe ugrani; a lehülés fokozatosan történjen. Az utcai szökőkutak vize nem alkalmas felfrissülésre.
- Külön figyelmet kell fordítani az egyedül élő idős hozzátartozókra és ismerősökre; javasolt napi kapcsolatfelvétel annak érdekében, hogy megfelelő folyadékbevitelük és lakáskörnyezetük biztosított legyen.
- Parkoló, napon álló jármű belső hőmérséklete rövid idő alatt életveszélyes mértékűre emelkedhet. Gyermeket, idős személyt vagy háziállatot tilos akár rövid időre is az autóban hagyni.
- Amennyiben valaki napon parkoló járműben hagyott gyermeket vagy állatot észlel, haladéktalanul hívja a **112-es segélyhívó számot**.

A hőségriadó alatt is kiemelten vigyázzanak magukra és egymásra!

Kunpeszér Község Önkormányzata