



Felhívás a lakosság részére –II. fokú hőségriasztás elrendelése

Tisztelt Lakosság!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy az Országos Tisztifőorvos 2026. augusztus 20. (csütörtök) 00:00 órától augusztus 23. (vasárnap) 24:00 óráig II. fokú hőségriasztást rendeltel.

A hőségriadóval kapcsolatban a Kataszrófavédelem és a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ tájékoztatót tett közzé, amelyek az alábbi hivatkozáson érhetőek el:

<https://nngyk.gov.hu/hu/tovabbi-hirek/csutortoktol-masodfoku-hosegriasztas-lep-eletbe-2.html>

<https://katasztrofavedelem.hu/29/hirek/298694/csutortoktol-masodfoku-hosegriasztas-lep-eletbe>

A következő napokban ismét tartósan 30 °C feletti hőmérséklet várható. A nagy meleg fokozottan megterhelheti a szervezetet, ezért különösen fontos a megfelelő folyadékpótlás, a tűző nap kerülése, valamint a veszélyeztetett személyekre való fokozott odafigyelés.

Mire figyeljünk a nagy melegben?

A hőségben a szervezet fokozottan veszít folyadékot és ásványi anyagokat, ezért **rendszeresen és megfelelő mennyiségben fogyasszunk folyadékot**, akkor is, ha nem érzünk szomjúságot. Különösen fontos a folyadékpótlás, ha hosszabb időt töltünk a szabadban vagy szabadtéri rendezvényen veszünk részt. Lehetőség szerint kerüljük a kávé, az alkohol, valamint a magas koffein- és cukortartalmú italok túlzott fogyasztását, továbbá a nehéz, zsíros ételleket. A legmelegebb órákban, jellemzően **11 és 16 óra között**, lehetőség szerint ne tartózkodjunk a tűző napon, és kerüljük a megerőltető fizikai tevékenységet.

Kiemelt figyelem az augusztus 20-i rendezvényeken

Az augusztus 20-i ünnepi rendezvényeken és egyéb szabadtéri programokon résztvevőknek különösen fontos a megfelelő felkészülés. Hosszabb szabadtéri tartózkodás esetén:

- gondoskodjunk elegendő ivóvízről;
- használjunk megfelelő fényvédő készítményt;
- viseljünk világos színű, szellős ruházatot;
- használjunk fejfedőt és UV-védelemmel ellátott napszemüveget;
- rendszeresen keressünk árnyékos, hűvösebb helyet.

Különösen figyeljünk a **kisgyermekekre, az idősekre, a várandósokra és a krónikus betegséggel élőkre**, mivel szervezetük érzékenyebben reagálhat a fokozott hőterhelésre.

Rosszullét esetén

Az erős napsugárzás napszúrást, súlyosabb esetben hőkimerülést vagy hőségütést okozhat. Rosszullét esetén az érintettet kísérvük **hűvös, árnyékos helyre**, kezdjük meg a test hűtését, és gondoskodjunk a folyadékpótlásról. **Súlyos tünetek, illetve hőséguta gyanúja esetén azonnal hívjuk a 112-es segélyhívó számot!**

Otthonunkban is védekezzünk a hőség ellen!

Gondoskodjunk a lakás megfelelő árnyékolásáról és lehetőség szerint a helyiségek hűvösen tartásáról. A lakást a hűvösebb **reggeli és esti órákban** szellőztessük, a napközbeni időszakban pedig lehetőség szerint tartsuk zárva és árnyékolva az ablakokat. A környezetünkben élő idősekre, egyedül élőkre és segítségre szorulóakra is fordítsunk fokozott figyelmet.

Légkondicionált helyiségek

A katasztrófavédelem honlapján elérhető a lakosság által igénybe vehető légkondicionált helyiségek listája:

A légkondicionált helyiségek listája:

<https://katasztrofavedelem.hu/application/uploads/documents/2026-05/87491.pdf>

Gyermekeket és háziállatokat soha ne hagyjunk parkoló gépjárműben!

A gépjármű utastere rövid idő alatt életveszélyesen felmelegedhet, ezért **gyermeket és háziállatot még rövid időre se hagyjunk a parkoló autóban**. Ha bárki autóban hagyott gyermeket vagy háziállatot lát, **haladéktalanul hívja a 112-es segélyhívó számot!**

Fokozott a szabadtéri tüzek kialakulásának veszélye

A hőség miatt továbbra is fokozott a szabadtéri tüzek kialakulásának veszélye. Kérjük a lakosságot, hogy mindenki fokozott körültekintéssel járjon el, és kerülje a szabadtéri tűzgyújtást. Ne dobjunk el égő cigarettacsikket, és ne hagyjunk a napon parkoló gépjárműben tűzveszélyes tárgyakat, például öngyújtót vagy aeroszolos palackot.

A szén-monoxid veszélye hőség idején is fennáll

Ahol nyílt égésterű vízmelegítő működik, ott különösen fontos a **szén-monoxid-érzékelő** használata. A nagy meleg miatt a kéményben légdugó alakulhat ki, amely szén-monoxid keletkezéséhez vezethet.

Tájékozódjunk az aktuális veszélyjelzésekről!

Az aktuális hőségriasztásokról és egyéb veszélyjelzésekről a katasztrófavédelem **VÉSZ alkalmazásán** keresztül is valós időben tájékozódhatnak.

A hőség elleni védekezésben a legfontosabb a **megelőzés és az egymásra való odafigyelés**. Kérjük a Kunpeszéken élőket, hogy a következő napokban fokozottan ügyeljenek saját és hozzátartozóik egészségére, valamint fordítsanak különös figyelmet az idősekre, a kisgyermekekre és a segítségre szorulókra.

Vigyázzunk magunkra és egymásra!

Kunpeszér Község Önkormányzata