

## LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ

**Az országos tisztifőorvos az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése alapján, figyelembe véve a Nemzeti Népegészségügyi Központ ajánlását**

**2024.augusztus 14. 00:00 órától 2024.augusztus 18. 24.00 óráig**

**III. fokú hőségriasztást rendel el az ország egész területére vonatkozóan.**

A tartós hőség megterheli az egészséges szervezetet is, de különösen veszélyeztetettek a kisgyermekek, az idősek, valamint a szív- és érrendszeri betegséggel élők.

**A kánikula idején - kiemelten 11-15 óra között - tartózkodjunk hűvös helyen, kerüljük a szervezetünket terhelő fizikai munkát, zuhanyozzunk naponta többször, langyos vízzel.**

**A hőségben a szokásosnál nagyobb mennyiségű vízre van szükségünk, ezért fokozottan figyeljünk a folyadékbevitelre.**

A kánikula és az iskolai szünet beköszöntével a hétvégéket egyre többen töltik vízparton. **A nyári napokon 11-15 óra között extrém magas az UV-sugárzás**, ezért fontos, hogy ebben az időszakban a fürdőzők kerüljék a napozást. Ha nem tudnak árnyékba húzódni, viseljenek lehetőleg fehér sapkát vagy széles karimájú kalapot, hosszú ujjú, fehér, természetes anyagból készült inget. A szem védelme érdekében javasolt az UV szűrős lencse, napszemüveg viselése. A bőrtípusnak megfelelő fényvédő krém használatáról se feledkezzenek meg, illetve napozást követően hűtsék le magukat, mielőtt a vízbe mennének. Felhevült testtel semmiképp se ugorjanak a vízbe!

**Autóban soha ne hagyjunk gyermekeket és háziállatokat. A kocsiban kánikulában akár 70 Celsius-fok is lehet. Még félig leengedett ablak mellett vagy félárnyékban is percek alatt életveszélyes helyzet alakulhat ki. Ha bárki autóban hagyott gyermeket vagy állatot lát, azonnal hívja a 112-es segélyhívó számot.** Fokozott óvatossággal vezessenek az autóval közlekedők, vigyenek magukkal a szokásosnál több, lehetőleg hűtött folyadékot.