

Harmadfokú hőségriasztás

Az országos tiszti főorvos az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése alapján, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) szakmai ajánlását figyelembe véve 2022. június 27-án (hétfő) 00:00 órától 2022. június 30-án (csütörtök) 24:00 óráig az ország egész területére harmadfokú hőségriasztást adott ki – közölték pénteken.

Harmadfokú hőségriasztást akkor rendelnek el, ha a napi középhőmérséklet legalább három egymást követő napon eléri, vagy akár meghaladja a 27 Celsius-fokot.

Az NNK és a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság nyomatékosan kéri az ország lakosságát, hogy a nagy melegben ügyeljen a fokozott folyadékbevitelre. Kerüljék a kávé, az alkohol, a magas koffein- és cukortartalmú üdítők és zsíros ételek fogyasztását.

Dél előtt 11 és délután 15 óra között semmiképpen ne tartózkodjanak a tűző napon övintézkedések nélkül.

- Hűtse lakását, nappal az ablakot tartsa csukva, használjon sötétítő függönnyt, sötétedés után szellőztessen.
- Ha szükséges hűtse szervezeit, használjon vizet borogatást, zuhanyozzon langyos vízben!
- Vigyék beültet a légzés ellen megelőző tiltóköddel, világos, bővebb, szellőző ruházzal és napvédő készítmények használatával! Különösen figyeljenek erre a szabadterén dolgozók, illetve a szabadtéri rendezvényeken szórakozók.]
- Az autótól közlekedők fokozottan figyeljenek, és vezessenek óvatosan, a nagy meleg könnyen dekoncentrációt okoz.
- A vízparton tartózkodók ne napozzanak 11-15 óra között, és felhevült testtel ne ugorjanak a vízbe!
- A nagy melegben – 11-15 óra között - lehetőleg árnyékban tartózkodjanak, kerüljék a tűző napstétést.
- Ha elindulnak otthonról, vigyenek magukkal folyadékot.
- Fordítsanak különös figyelmet a különösen veszélyeztetett személyekre: gyermekek, idősek, kismamák, túlsúlyúak, szív és keringési betegségekben szenvedők.
- Sose hagyjanak gyermeket, állatot tűző napon parkoló autóban, ilyen időben akár 70 Celsius-fok fölé is emelkedhet az autó belső hőmérséklete. Ha napon álló autóban hagyott gyermeket vagy háziállatot látnak, azonnal hívják a 112-es segélyhívószámot!

A nagy melegben megnöhet a szén-monoxid kiakadulásának a veszélye is, mert ilyenkor légdugó alakulhat ki a kéményben. A kéménybe beszorult hideg levegő miatt a vízmelegítéskor keletkező füstgáz visszakerülhet a lakásba, ami tragédiához is vezethet. Ahol nyílt égésterű vízmelegítést használnak, ott tanácsos szén-monoxid-érzékelőt elhelyezni az ilyen esetek elkerülése érdekében.