



SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

KISVÁRDAI JÁRÁSI HIVATALA

Ügyiratszám: SZ-06/NEO/01029-3/2019.

Ügyintéző: Kertészné Tóth Judit

Telefon: 06/45 415-170

Tárgy: Tájékoztatás III. fokú hőségriasztásról

Hiv. szám: -

Melléklet: 1db

Valamennyi Önkormányzat vezetője részére

Székhelyén

Tisztelt Polgármester Asszony/Úr!

Tájékoztatom, hogy Dr. Müller Cecília, országos tisztifőorvos az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatai, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai ajánlásai alapján

**2019. június 12. (szerda) 00:00 órától 2019. június 16. (vasárnap) 24:00 óráig III. fokú
hőségriasztást rendelt el.**

Kérem, szíveskedjen munkatársaival együtt az alábbi intézkedéseket megtenni:

- A lakosság tájékoztatása a veszélyekről és a megelőzés lehetőségeiről
- Időseket ellátó szociális intézményekben, házi gondozó szolgálatnál a hőségtervek aktiválása (helyiségek hűtése, betegek speciális ápolása, hűtése, folyadékpótlás, speciális diéta)
- Gyakoribb locsolás az esti órákban (közutak, parkok)
- Igénybe vehető légkondicionált közintézmények listájának közzététele
- Ivóvíz minőségű víz biztosítása a közterületeken
- Hajléktalanokkal való törődés, ivóvíz biztosítása
- Az önkormányzatok fenntartásában lévő bölcsődék, óvodák, napközi otthonok, nyári táborok értesítése a hőségriasztással kapcsolatos feladatokról

Kérem, szíveskedjen a körlevélben foglaltak végrehajtásáról haladéktalanul gondoskodni.

Kisvárdá, 2019. június 12.

Tisztelettel:


Dr. Dienes Melinda
hivatalvezető

Felhívás!

Hőségriasztás esetén

Kerüljük a meleget	Fontos megjegyzések
Hűtse lakását	Fontos a szobahőmérséklet mérése!!
Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszáritja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen	Biztosítva van-e a hűtött helyek elérhetősége? Csak ennek megléte esetén ajánlható!
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban	
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást	
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben	Időseknél növelheti az elesés veszélyét
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben	
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget	
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat	Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A koffein vízajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékigényesítést	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőség! 40 fok felett életveszélyes állapot!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről	