

## Harmadfokú hőségriasztás lépett életbe

2019. június 12.

**Az országos tisztifőorvos – az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése alapján, figyelembe véve a Nemzeti Népegészségügyi Központ ajánlását – 2019. június 12. (szerda) 0:00 órától 2019. június 16. (vasárnap) 24:00 óráig a legmagasabb, harmadfokú hőségriasztást adta ki.**

Harmadfokú hőségriasztást akkor rendelnek el, ha legalább három egymást követő napon eléri, vagy akár meghaladja a napi középhőmérséklet a 27 Celsius-fokot. Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése szerint szerdától a napi átlaghőmérséklet mindenütt meghaladja a 25 Celsius-fokot. Csütörtöktől 27 Celsius-fok feletti értékek várhatók.

A Nemzeti Népegészségügyi Központ kéri, hogy a hőségriasztás ideje alatt különösen ügyeljen mindenki a fokozott folyadékbevitelre. Kerülni kell a kávé, az alkohol, a magas koffein- és cukortartalmú üdítők és zsíros ételek fogyasztását. A bőr védelméről sem szabad megfeledkezni: naptejjel és világos, jól szellőző bő ruházattal lehet a leghatékonyabban a leégés ellen védekezni. A legmelegebb órákban, 11 és 15 óra között igyekezzenek árnyékban tartózkodni, kerüljék a tűző napot. A fesztiválok, szabadtéri rendezvényeken szórakozók is töltsenek el néhány órát az árnyékban, illetve használják ki a telepített párapapuk nyújtotta hűsölési lehetőséget. Még néhány percre se hagyják a gyermekeket, házi kedvenceket a parkoló autóban.

A tartós hőség miatt, az átlagosnál melegebb időben az egészséges szervezetet is extrém igénybevétel éri. A szív- és a keringési betegségben szenvedőkön túl ilyenkor bárkinél előfordulhatnak egészségügyi panaszok. Akik a hőség ellenére gépjárműbe kényszerülnek, fokozott óvatossággal vezessenek, hiszen a koncentrációt negatívan befolyásolhatja a meleg. A déli órákban a vízparton pihenők is kerüljék a napozást, valamint ne ugorjanak a vízbe felhevült testtel.

*Kérjük, hogy mindenki fokozottan tartsa be az egészségmegőrzésre vonatkozó tanácsokat!*

[Légkondicionált helyiségek országos listája](#)