LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ

Tájékoztatom a Tisztelt Lakosságot, hogy az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése szerint Magyarországon 2015. július 4. (szombat) 00:00 órától 2015. július 04 2015. július 08. (szerda) 24:00 óráig óráig a várható napi középhőmérséklet meghaladja a 27 °C-t, ezért Dr. Paller Judit országos tisztifőorvos az Országos Környezetegészségügyi Intézet szakmai ajánlásait is figyelembe véve az ország egész területére III. fokú hőségriasztást adott ki.

A fentiek ismeretében ezennel tájékoztatom és egyben felhívom a Tisztelt Lakosság figyelmét a **legfontosabb dolgokra, tennivalókra a hőségriadó esetére:**

- Az első és legfontosabb dolog **a folyadékpótlás**! A legmegfelelőbb a hideg ásványvíz, lehetőleg 3-4 liter elfogyasztására törekedjünk, de egyszerre ne igyunk sokat! Az idős emberek, és a gyermekek fokozottan ki vannak téve a kiszáradás veszélyének, figyeljenek egymásra! Ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat, ugyanakkor figyeljen a testének megfelelő sóutánpótlására, valamint arra, hogy a koffein tartalmú italok magas vízhajtó hatással rendelkeznek.

- Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben. Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben. Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Az UV-sugárzás 11 és 15 óra között extrém magas, védekezés nélkül ne tartózkodjunk huzamos ideig a szabadban, így ha mégis a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.

- Ne hagyjunk se embereket, se állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban még árnyékban sem, mert pár perc alatt is 50-60 °C-ra tud felmelegedni az autó belseje, és a benne lévők hősokkot kapnak!

- Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk! A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

- Ellenőrizze testhőmérsékletét! Fontos tudni, hogy ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre, 39 °C feletti testhőmérséklet hőgutát okozhat! A 40 °C feletti testhőmérséklet életveszélyes állapot! A hőguta tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket. Addig is, vigyük árnyékba, permetezzünk rá hideg vizet.

- A nagy kánikula a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak. Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes két-három óránként, vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.

- Napozás után testét zuhanyozással, vagy más módon hűtse le, felhevült testtel soha ne menjen a vízbe! Szív és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségben szenvedők egyedül soha ne fürödjenek! Aki nem tud úszni, mély vízben ne használjon felfújható fürdőeszközt (gumicsónak, gumimatrac), azon lehetőleg ne aludjon el!

- Hűtse lakását, 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 °C körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.

Kérem a Tisztelt Lakosság fokozott figyelmét**,** egyúttal kérem tájékoztatásom és felhívásom szíves tudomásul vételét!

2015. július 3.

T i s z t e l e t t e l :

Molnár Endre
polgármester