



Tisztelt Lakosság!

Az országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. adatait figyelembe véve

az ország egész területére vonatkozóan

2025. június 24-én (kedd) 00.00 órától 2025. június 26. (csütörtök) 24.00 óráig

III. fokú hőségriasztást ad ki.

A legmelegebb órák rendszerint 11 és 15 óra közé esnek – ilyenkor lehetőleg húzódjunk árnyékba vagy hűvös helyiségbe, kerüljük a megterhelő fizikai munkát, és zuhanyozunk többször langyos vízzel.

A megszokottnál több folyadékra van szüksége szervezetünknek. Javasolt a víz, a tea, a cukormentes, szénsavmentes italok, de jó választás lehet a paradicsomlé, a joghurt, a kefir vagy egy tál hűsítő leves is. Kerüljük viszont az alkoholt, a koffeintartalmú italokat és a cukros üdítőket, mert ezek tovább fokozhatják a dehidratációt.

A szabadban tartózkodva viseljünk világos, jól szellőző, természetes anyagból készült ruhát, széles karimájú kalapot, napszemüveget, és használjunk bőrtípusunknak megfelelő fényvédő krémet. Kiemelten fontos, hogy kisbabákat ne vigyünk sétálni a hőségben, és ők is csak árnyékos helyen levegőzzenek.

Figyeljünk oda a gyógyszerek tárolására is – még a hűtést nem igénylő készítményeket se hagyjuk meleg, napsütötte helyen, mert a hatásosságuk csökkenhet.

Ha légkondicionálót használunk, ne állítsuk a hőmérsékletet 27 fok alá, és időnként kapcsoljuk ki, hogy elkerüljük az ízületi panaszokat. Ha nincs lehetőségünk otthon klimatizált

környezetben pihenni, a katasztrófavédelem [weboldalán](#) megtalálhatóak azok a légkondicionált helyiségek, amelyek bárki számára elérhetők.

Soha ne hagyjunk gyermekeket vagy háziállatokat parkoló autóban egyetlen percre sem, mert a napon az autó belső hőmérséklete akár 70 Celsius-fokra is emelkedhet. Ha ilyet észlelünk, azonnal hívjuk a 112-es segélyhívót!

A tüzek megelőzése érdekében erdőben csak a kijelölt tűzrakóhelyen gyújtunk tüzet, ott is csak akkor, ha az adott vármegyében nincs tűzgyújtási tilalom. Ilyen melegben ott sem javasolt elégetni a kerti zöldhulladékot, ahol egyébként azt az önkormányzat engedélyezi. Ha grillezünk vagy bográcsozunk, a tüzet egyetlen percre se hagyjuk felügyelet nélkül!

A lakosság számára elérhetők az országos hőségriasztások a katasztrófavédelem által üzemeltetett, ingyenesen letölthető VÉSZ applikáción keresztül is, amely azonnali értesítést küld az aktuális riasztásokról, annak időtartamáról és fokozatáról.

A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ és a katasztrófavédelem azt kéri: **figyeljünk oda egymásra – különösen azokra, akik egyedül élnek, idősek, vagy mozgásukban korlátozottak. Egy pohár víz, egy rövid telefonhívás, vagy néhány árnyékos perc felajánlása is életet menthet!!!**