



NÓGRÁD MEGYEI KORMÁNYHIVATAL  
BALASSAGYARMATI JÁRÁSI HIVATALA



Iktatószám: NO-01/NEO/01081-2/2019  
Ügyintéző: Barna Krisztina  
Telefon: + 36 35 795-097

Tárgy: Tájékoztatás III. fokú hőségriasztásról  
Hivatkozási szám: -  
Melléklet: 3 db

Valamennyi Egészségügyi Szolgáltató részére  
Valamennyi Szociális Intézményvezető részére

Székhelyén

Tisztelt Doktornő/Doktor Úr!  
Tisztelt Intézményvezető Asszony/Intézményvezető Úr!

A Hivatal tájékoztatja, hogy az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatai, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai ajánlásait figyelembe véve, az országos tisztifőorvos

az ország egész területére vonatkozóan  
2019. június 12-én (szerda) 00.00 órától 2019. június 16-án (vasárnap) 24.00 óráig  
kihirdette a „Hőségriasztás” III. fokozatát.

A Hivatal felhívja figyelmét, az alábbi ajánlott intézkedésekről:

- A veszélyeztetett lakosságcsoportok fokozott figyelemmel kísérése
- A sürgősségi gyógyszerkészlet feltöltése
- A gyógyszerek hűtőszekrényben történő tárolása
- A gyógyszerek mellékhatásainak megelőzése
- A hozzájuk forduló lakosság tanácsokkal és információval való ellátása a fokozott kockázatokról, a megelőzés lehetőségeiről.

A Hivatal mellékelten megküldi továbbá, a hőség egészségügyi hatásainak mérséklése érdekében összeállított segédanyagokat, szakmai anyagokat, lakossági tájékoztatót.

Az előrejelzési adatok változása esetén a szükségessé váló hosszabbításról a Hivatal újabb tájékoztatást küld. Ennek hiányában a riasztás 2019. június 16-án (vasárnap) 24.00 órakor automatikusan érvényét veszti.

A Hivatal kéri, fentiek szíves tudomásulvételét.

Balassagyarmat, 2019. június 12.

Tisztelettel:  
  
dr. Szabó Ágnes  
járás i hivatalvezető



Erről értesül:

1. Címzett (e-mail);
2. Irattár



NÓGRÁD MEGYEI  
KORMÁNYHIVATAL

**Tanácsok a lakosságnak hőséghullám idejére**

- 1. Kerüljük a meleget! Hűtse lakását! Figyelje a szobahőmérőt! Fogyasszon folyadékot!**
2. Napközben tartsa az ablakokat zárva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa zárva 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 kiszáradja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
3. Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.
4. Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.
5. Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologtató, zöld növények).
6. Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást! Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben. Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.
- 7. Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!** Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.
8. Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú italt! Pótolja az izzadással elvesztett sókat is! A vízivás só pótlás nélkül veszélyes lehet! Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású!
9. Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet. A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozottan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!
10. **Ellenőrizze testhőmérsékletét!** Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39°C felett hőséguta! 40°C felett életveszélyes állapot!
11. **Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!** Ha a szobahőmérséklet 25 °C fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
12. Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. **Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!**