

HŐSÉGRIADÓ!

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatai alapján az Országos Tisztifőorvos 2016. 06. 23-án (csütörtök) 00.00 órától 2016. 06. 26-án (vasárnap) 24.00-óráig 2. fokú hőségriasztást adott ki az ország területére

A lakosság teendői:

A magas UV sugárzás miatt lehetőség szerint **ne tartózkodjanak a tűző napon délelőtt 11 óra és délután 15 óra között.**

Folyamatosan gondoskodjanak a megfelelő UV sugárzás elleni védelemről (fényvédő krémek használata, sapka/kalap, laza világos ruházat viselése, árnyékban tartózkodás).

A hirtelen nagy hőmérséklet ingadozás elkerülése érdekében a légkondicionált helyiségekbe való belépéskor megfelelő ruházatról gondoskodjanak, mivel a nyári meghűléses megbetegedések többsége ezáltal elkerülhető.

A rendszeres folyadékpótlás biztosítása – ivóvíz fogyasztással! Emellett a só pótlásáról is gondoskodjanak (ásványvíz fogyasztása, sós ételek).

4

Kerüljük a meleget	Fontos megjegyzések
Hűtse lakását!	Fontos a szobahőmérséklet mérése
Napközben tartsa az ablakot csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket. Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 celsius fok közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli. Nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet. Fontos a 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!
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűt-heti lakását(hideg” , párologtató, zöld növények)	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást.	
Gyakran zuhanyozzon. Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.	Időseknél növelheti az elesés veszélyét.
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 ásványvizet!	Fontos a só pótlás! Fogyasszanak Vízmérgezés veszélye! italokat. A coffein vízajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet.
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt.	A lázas betegekre különösen oda kell a 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 hőguta! 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 bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát.	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről.	

Közterületen működő közutak száma és helye: 3 db – Autóbusz pályaudvar, Dózsa Gy. u. 8.; Rákóczi u. 5. sz.

Kérjük, akinek problémája van, vegye igénybe a Egészségház, Családsegítő Szolgálat, Nyugdijas Klub, valamint a Herend Város Önkormányzati Hivatal munkatársainak segítségét.

Azonnali sürgős esetben kérjük, hívja a mentőket a 104-es telefonszámon!

Kérem a lakosságot, hogy a hőségriadó ideje alatt a fentiekben leírtakat szerint védekezzenek a hőség ellen.

Herend, 2016. 06.23..

Jánszky Lajos László
polgármester

