



VESZPRÉM MEGYEI  
KORMÁNYHIVATAL

Nemesvámosi Közös  
Önkormányzati Hivatal

Érkezett: 20 2017 JUN 23 ..... nap

812-5

..... óráig

Utószólat:

Előadó: K. K.

VESZPRÉMI JÁRÁSI HIVATALA

Ügyiratszám:

VE-09/NEO/00875-2/2017.

Ügyintéző: Jakab Sándorné

Telefon: 06-88-550-405

Tárgy: Hőségriasztás

Hiv. szám: -

Melléklet: -

Tisztelt Címzettek!

Tájékoztatom Önöket, hogy az Országos Tisztiorvosi Feladatokért Felelős Helyettes Államtitkár II. fokú hőségriasztást adott ki.

**A II. szintű riasztás 2017. június 22-én (csütörtökön) 00.00 órától június 26-én (hétfő) 24.00 óráig érvényes az ország egész területére.**

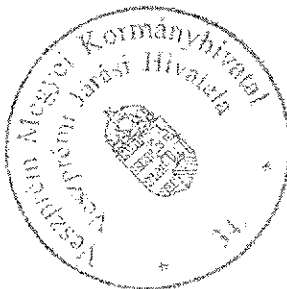
Ha az előrejelzési adatok változása esetén a hosszabbítás illetve a fokozat emelése szükségessé válik, arról újabb tájékoztatást kapnak. Ennek hiányában a riasztás 2017. június 26-án (hétfő) 24.00órákor automatikusan érvényét veszíti.

Kérem, hogy hozzanak meg minden intézkedést annak érdekében, hogy a környezet-egészségügyi terhek az ellátott lakosságot lehető legkevesbé terheljék.

Veszprém, 2017. június 22.

Tisztelettel:

Benczik Zsolt  
járási hivatalvezető  
nevében és megbízásából:



dr. Kolaj Ágnes  
osztályvezető  
járási tisztifőorvos

HATÓSÁGI FŐOSZTÁLY  
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI OSZTÁLY

8200 Veszprém, Mindszenty József utca 3-5., levelezési cím: 8210 Veszprém, Pf. 1037  
telefon: 88/550-504, fax: 88/550-820, e-mail: veszpremlnepegeszsegugy@veszpremlgov.hu

## LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ

**Figyelem, figyelem!**

Tájékoztatjuk Veszprémfajsz község lakosságát, hogy a Veszprém Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztályának riasztása szerint Veszprémfajszon a napi középhőmérséklet legalább 4 napig meghaladja a 30 °C-ot, ami az egészségre ártalmas. Ezért a község területére vonatkozóan II. fokozatú hőségriadót rendelék el.

**A hőségriadó kezdete: 2017. június 22. 00.00 órától 2017. június 26. 24.00 óráig, várható időtartama: 4 nap.**

A hőhullám élettani hatásai: hőstresszt, napszúrást és hőségutát okozhat.

**Kérem a lakosságot, különösen a betegeket, gyermekeket, idősebbeket, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást és dolgozást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban vagy hűvös helyiségekben.**

**A hőhullám hatásainak csökkentése érdekében kérem, hogy a mellékelt tanácsokat feltétlenül tartsák be!**

Veszprémfajsz, 2017. június 22.

*Fekes István*

polgármester



## LAKOSSÁGI TANÁCSOK HŐHULLÁM IDEJÉRE

Hogyan kerüljük a meleget:	Fontos megjegyzések:
Hűtse a lakását! Napközben tartsa csukva az ablakokat, használjon sötétítőt! Lehetőleg éjszaka szellőztessen! Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket!	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 °C körüli, a túlzott légkondicionálás nem javasolt. A ventilátort rövid ideig ajánlatos használni, mivel kiszáritja a szervezetet. Fontos a fokozott folyadékpótlás!
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban!	Az ésszerű munkaszervezés, a munkavédelmi szabályok betartása a munkáltató felelőssége. Célszerű a szabad levegőn tartózkodást a kora reggeli és késő délutáni, esti órákra korlátozni.
Tartsa a testhőmérsékletét alacsonyan, fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet! A bevásárlást ajánlott a kora reggeli vagy késő délutáni órákra időzíteni.
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben!	Segít a testhőmérséklet csökkentésében.
Használjon vízes borogatást, hűtse lábát langyos vízben!	
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát! Ha napra megy, viseljen széles karimájú nyári kalapot és napszemüveget! Napvédő krémek használata ajánlott a leégés elkerülése érdekében.	Óvja magát a közvetlen napsugaraktól.
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol- és magas cukortartalmú italokat!	Pótolja az izzadással elvesztett sókat is. Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású! Víz, ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítők, paradicsomlé, aludttej, joghurt, kefir, levesek fogyasztása ajánlott. Zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag étrend javasolt.
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg a kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékszükségletet.	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozottan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!	Ha a szobahőmérséklet 25 °C fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni!
Ellenőrizze a testhőmérsékletét!	Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 °C felett hőségüt, 40 °C felett életveszélyes állapot alakulhat ki!
Csecsemőt, kisgyermeket árnyékban levegőztessen!	Hőségben ne sétáltasson kisbabát!
Ne hagyjunk sem gyermeket, sem állatot szellőzés nélküli, lezárt parkoló autóban, még árnyékban sem!	Az autó belseje pár perc alatt is 50-60 °C-ra tud felmelegedni, a benne levők hősokkot kapnak.
Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót!	Tűzet okozhatnak