



Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése alapján, az Országos Tisztifőorvos 2. fokozatú hőségriadót rendelt el 2012. június 18-ától 2012. június 21-én 24<sup>00</sup> óráig Magyarországon egész területére.

Az  
ezzel  
kapcsolatos  
,  
lejjebb  
olvasható  
jótanácsokat  
több  
, mint  
érdeemes  
megfogadni  
a  
meleg  
napokon  
!

Hőség elleni védekezéssel kapcsolatosan fontos tanácsok, ja  
vaslatok  
a  
lakosság  
részére  
:

- Hűtse lakását, nappal az ablakot tartsa csukva, használja  
n sötétítő  
függönyt  
,

sötétedés  
után  
szellőztessen  
!

- A nagy melegben 11 és 15 óra között lehetőleg árnyékba  
n tartózkodjanak,  
kerüljék a  
tűző napsütést  
!

- Ha szükséges hűtse szervezetét, használjon vizes borogatást,  
uhanyozzon langyos vízben  
!

- Fordítsanak figyelmet arra, hogy megfelelő mennyiségű folyadékbevitellel pótolják az izzadással elveszített folyadékot  
!  
Az

ajánlott  
mennyiség  
2,5-3 l/nap!

- Ha elindulnak otthonról, vigyenek magukkal folyadékot!
- Viseljenek világos, jól szellőző, bővebb ruházatot!
- Fordítsanak különös figyelmet, a különösen veszélyeztetett

tt személyek  
e , gyermek  
ek , időse  
k , kis

mamák

,  
túlsúllyal  
küzdők

,  
szív  
és  
keringési  
betegségekben  
szenvedők  
!

- 11 és 15 óra közti időszakban kerüljék a fizikai munka végzését

,  
sportolást  
a

szabadban

.

Pécs, 2012. 06. 18.

Szalontai Csongor sk.  
közbiztonsági referens