



Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése alapján, az Országos Tisztifőorvos 2. fokozatú hőségriadót rendelt el 2012. június 18-ától 2012. június 21-én 24⁰⁰ 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