



A Országos Meteorológiai Szolgálattól kapott tájékoztatás szerint 2010. július 12-én, hétfőn nagyon erős UVB-sugárzás várható a Dél-Dunántúlon. Hőség elleni védekezéssel kapcsolatos fontos tanácsokat, javaslatokat olvashatnak a lenti cikkben.

- Hűtse lakását, nappal az ablakot tartsa csukva, használjon sötétítő függönyt, sötétedés után szellőztessen!
- 11 és 15 óra között tartózkodjon árnyékban, kerülje a tűző napsütést!
- Ha szükséges, hűtse szervezetét, használjon vizes borogatást, zuhanyozzon langyos vízben!
- Fordítson figyelmet arra, hogy megfelelő mennyiségű folyadékbevitellel pótolja az elveszített folyadékot! Az ajánlott mennyiség 2,5-3 l/nap!
- Ha elindul otthonról, vigyen magával folyadékot!
- Viseljen világos, jól szellőző, bővebb ruházatot!
- Fordítson kiemelt figyelmet a különösen veszélyeztetett személyekre, vagyis a gyermekekre, idősekre, kismamákra, túlsúllyal küzdőkre, szív és keringési betegségekben szenvedőkre!
- 11 és 15 óra közötti időszakban kerülje a fizikai munka végzését, sportolást a szabadban.

Pécs, 2010. július 12.

Pécs MJV Polgármesteri Hivatal