



**Országos Katasztrófavédelmi
Főigazgatóság**

Mukics Dániel tűzoltó őrnagy
helyettes szóvivő
1149 Budapest, Magyoródi út 43.
Tel: (20) 669-3613,
E-mail: szovivo@katved.gov.hu



**ÁNTSZ
Országos Tisztifőorvosi Hivatala**

Tengelits András
kommunikációs vezető
1097 Budapest, Albert Flórián út 2–6.
Telefon: (30) 535-0505
E-mail: kommunikacio@oth.antsz.hu

**Hőhullám érkezik
Harmadfokú hőségriasztás lesz szombattól**

Az országos tisztifőorvos – az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése alapján, figyelembe véve az Országos Közegészségügyi Központ ajánlását – 2015. július 4. (szombat) 0:00 órától július 8. (szerda) 24:00 óráig a legmagasabb, harmadfokú hőségriasztást ad ki.

Harmadfokú hőségriasztást akkor rendelnek el, ha legalább három egymást követő napon eléri, vagy akár meghaladja a napi középhőmérséklet a 27 Celsius-fokot. Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése szerint szombattól az Északi-középhegység térségét leszámítva a napi átlaghőmérséklet mindenütt meghaladja a 25 Celsius-fokot. Vasárnap 27 Celsius-fok körüli értékek várhatók, a jövő hét első három napján néhol akár 30 fokos középhőmérsékletre is lehet számítani. A jelenlegi előrejelzések szerint szerdán este várható egy hidegfront, amely mérsékli a hőséget.

Várható minimum és maximum hőmérsékletek (Celsius-fok)

Dátum		Minimum		Maximum		Megjegyzés
		alsó	felső	alsó	felső	
július 3.	péntek	14	20	31	31	
július 4.	szombat	13	19	30	34	
július 5.	vasárnap	15	20	32	35	
július 6.	hétfő	17	22	33	36	
július 7.	kedd	18	23	34	37	
július 8.	szerda	18	23	35	38	
július 9.	csütörtök	18	23	28	36	ÉNy-on enyhébb, DK-en melegebb

Az **ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatala** és a **BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság** kéri, hogy a hőségriasztás ideje alatt különösen ügyeljen mindenki a fokozott folyadékbevitelre. Kerülni kell a kávé, az alkohol, a magas koffein- és cukortartalmú üdítők és zsíros ételek fogyasztását. A bőr védelméről sem szabad megfeledkezni: naptejjel és világos, jól szellőző bő ruházattal lehet a leghatékonyabban a leégés ellen védekezni. A legmelegebb órákban, 11 és 15 óra között igyekezzenek árnyékban tartózkodni, kerüljék a tűző napot. A fesztiválokon, szabadtéri rendezvényeken szórakozók is töltsenek el néhány órát az árnyékban, illetve használják ki a telepített párapapuk nyújtotta hűsölési lehetőséget. Még néhány percre se hagyják a gyermekeket, házi kedvenceket a parkoló autóban.

Azon légkondicionálóval felszerelt helyiségek listája, amelyeket – nyitva tartásuk függvényében – bárki igénybe vehet, elérhető a katasztrófavédelmi igazgatóságok weboldalán.

A tartós hőség miatt, az átlagosnál melegebb időben az egészséges szervezetet is extrém igénybevétel éri. A szív- és a keringési betegségben szenvedőkön túl, ilyenkor bárkinél előfordulhatnak egészségügyi panaszok. Akik a hőség ellenére gépjárműbe kényszerülnek, fokozott óvatossággal vezessenek, hiszen a koncentrációt negatívan befolyásolhatja a meleg. A déli órákban a vízparton pihenők is kerüljék a napozást, valamint ne ugorjanak a vízbe felhevült testtel.

További információk:

https://www.antsz.hu/felso_menu/lakossagi_tajekoztatas/kozegeszsegugy/kornyezet_egeszsegugy/hoseghullam
http://www.katasztrofavedelem.hu/index2.php?pageid=lakossag_kattipus_hoseg_tanacs

A hőségriasztás fokozatai, fontos tanácsok hőség idejére (video):

<http://youtu.be/EXYGuZ3GBWE>

(megszólat: Dr. Páldy Anna főorvos, Országos Közegészségügyi Központ)

Kérjük, hogy mindenki fokozottan tartsa be az egészségmegőrzésre vonatkozó tanácsokat!