



MONOSTORAPÁTI KÖZÖS ÖNKORMÁNYZATI HIVATAL  
8296 Monostorapáti Petőfi u. 123.  
Telefon; 87/435-055, 87/535-005; Fax: 87/435-055  
E-mail: mapatik@hu.inter.net

Iktatószám: KÖH/149-2/2019.

## Tisztelt Lakosság!

**Az országos tisztifőorvos – az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése alapján, figyelembe véve a Nemzeti Népegészségügyi Központ ajánlását – 2019. június 12. (szerda) 0:00 órától 2019. június 16. (vasárnap) 24:00 óráig a legmagasabb, harmadfokú hőségriasztást adta 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 szerdától a napi átlaghőmérséklet mindenütt meghaladja a 25 Celsius-fokot. Csütörtöktől 27 Celsius-fok feletti értékek várhatók.

A Nemzeti Népegészségügyi Központ 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: naptejrel 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.

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.

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

A meleg időjárás idején fogyasszanak több folyadékot, ne várják meg a szomjúságérzetet. Lehetőség szerint 11 és 15 óra között ne tartózkodjanak a napon, valamint figyeljenek bőrük védelmére is. Javasoljuk a megfelelő napvédő készítmények alkalmazását, illetve a leégés ellen védő ruházat viselését is. Amennyiben tehetik, tartózkodjanak árnyékban, légkondicionált helyiségekben a legmelegebb órákban, és kerüljék a megterhelő fizikai munkát.

Különös figyelmet kell fordítani arra, hogy kisgyermeket, vagy háziállatot senki ne hagyjon a tűző napon álló autóban. Egy napos részen parkoló autóban percek alatt akár 60 Celsius-fokra is forrósodhat a levegő, még akkor is, ha kint csupán 25-30 Celsius-fok van. Az extrém hőmérséklet az autóban kiszáradáshoz, eszméletvesztéshez, vagy akár halálhoz is vezethet. Ha valaki autóban hagyott állatot, vagy gyermeket lát, azonnal hívja a 112-es segélyhívó számot.

A nagy hőség kedvez a szabadtéri tüzek kialakulásának is, ezért körültekintően grillezzenek és sütögessenek, a tüzet egyetlen percre se hagyják magára.

Monostorapáti, 2019. június 12.

Takács Lászlóné  
jegyző