Hőségriasztás

Az országos tisztifőorvos az **ország egész területére vonatkozóan 2026. június 20-án (szombat) 00.00 órától elrendelt II. fokú hőségriasztást 2026. június 26-án (péntek) 24.00 óráig meghosszabbította. Továbbá 2026. június 27. (szombat) 00.00 órától 2026. június 30. (kedd) 24.00 óráig III. fokozatú hőségriasztást adott ki.**

Tanácsok hőséghullám idejére a következő oldalon

Tanácsok hőséghullám idejére

A következő öt napon az előrejelzések szerint kánikula várható.

Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.
Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 ^{o}C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventillátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet!

Kerüljük a tűző napon való tartózkodást 11 és 15 óra között, mivel ilyenkor fokozódik a napszúrás veszélye. A káros UVB sugárzás ellen védjük bőrünket napvédő krémmel és megfelelő, világos színű, természetes alapanyagú ruházattal, széles karimájú vagy ellenzős sapkát, kalapot és napszemüveget viseljünk a szemünk védelmére.
Ne hagyjunk kisgyermeket, állatot bezárt gépkocsiban!
A szabadban végzett sportolást is korlátozzuk a reggeli vagy kora esti órákra!

A kánikula idején mindenkinek ügyelnie kell a fokozott folyadékbevitelre, szükség szerint a szokásos mennyiség többszörösére is szükség lehet. Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital!
Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!
Pótolja az izzadással elvesztett sót is! A vízivás sópótlás nélkül veszélyes lehet! Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású!

A kánikulai meleg, a tartósan magas hőmérséklet károsan befolyásolja az egészségi állapotot. Kedvezőtlenül hat mindenkire, de elsősorban a fizikai munkát végzők szervezetére, mind a szabadban, mind a zárt térben dolgozóknál. Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.
A fizikai munkát végző dolgozóknál ilyen időjárási/hőmérsékleti viszonyok mellett szükséges, hogy a munkáltatók a munkavállalóik számára igény szerint, de legalább félóránként védőitalként 14-16°C h mérsékletű ivóvizet vagy azonos hőmérsékletű alkoholmentes italt, valamint az előírtaknak megfelelő pihenőidőt biztosítsanak.

Az idősek körében a tartósan magas hőmérséklet szív-, érrendszeri panaszokat okozhat. Ezek jelentkezésekor javasoljuk, hogy haladéktalanul keressék fel kezelőorvosukat. Szívgyógyszereket szedő betegek kérjék ki ezzel kapcsolatban kezelőorvosuk tanácsát.
Az idősek kánikula idején tartózkodjanak hűvös helyen, kerüljék a szervezetüket terhelő fizikai munkát. Zuhanyozzanak naponta többször langyos vízzel.

A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!

Ha rendszeresen vagy többféle gyógyszert szed, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet. Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten! Ha a szobahőmérséklet 25 ^{o}C fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!

Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy ha bármi szokatlan tünetet észlel.