



8183 Papkeszi, Fő u.42.

Tel./Fax: 06/88-588-650. E-mail: hivatal@papkeszi.hu



**Tájékoztatom a Tisztelt Lakosságot, hogy a Nemzeti Népegészségügyi
Központ II. fokú hőségriasztást adott ki**

2021. június 28-án 12:00 órától 2021. június 30-én 24:00 óráig.

II. fokú riasztást akkor rendelnek el, ha a napi középhőmérséklet legalább három egymás után következő napon át meghaladja a 25 °C-ot. Ez olyan, tartósan magas hőmérsékletet jelent, melynek kedvezőtlen hatása – a fokozott folyadékvesztés miatt – az egészséges szervezetet is megterheli. E hatások fokozottan érvényesülnek csecsemők, idősek és krónikus (különösen szív- és érrendszeri) betegségben szenvedők esetén.

Néhány jó tanács a hőség idejére:

- Kerülje a meleget, amennyire lehetséges!
- Hűtse lakását. Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.

- Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen! Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is).
 - Ventilátort csak rövid ideig javasolt használni, mivel kiszárítja a szervezetet!
 - Fontos a fokozott folyadékpótlás! Igyon vizet, és kerülje a kávé, az alkohol és a magas cukortartalmú italok fogyasztását.
 - Amennyiben lehetséges, kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékos helyen a legmelegebb órákban.
 - Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást.
 - Gyakran zuhanyozzon/fürödjön langyos vagy hideg vízzel akár többször is.
 - Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.
 - Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget, ha ez rendelkezésre áll.
 - Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt.
 - Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten. Ha a szobahőmérséklet 25°C fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
 - Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát.
 - Háziállatát még rövid időre se hagyja az autóban a tűző napon!
- Kérjük vigyázzon magára és különösen figyeljünk most oda az idősekre, a gyerekekre és a háziállatokra!

Papkeszi, 2021. június 28.




Ráczkevi Lajos
polgármester