



Zalaszentőti Közös Önkormányzati Hivatal	
Érkezés:	2017.08.01.
Melléklet:	1db
Iktatószám:	36-25/2017-2601/2017
Ügyintéző:	Dr. Varga Andrea

**ZALA MEGYE KESZTHELY JÁRÁS
HELYI VÉDELMI BIZOTTSÁG**

Ügyiratszám: ZA-01B/TIT/10-24/2017.

Tárgy: Értesítés hőségriasztásról

Ügyintéző: Kiss Eszter

Telefon: 83/505-185

Zala Megye Keszthely Járás

Helyi Védelmi Bizottság

illetékességi területéhez tartozó települések

polgármesterei részére

Tisztelt Polgármester Asszony/Úr!

Tájékoztatom, hogy az Országos Tisztifőorvosi Feladatokért Felelős Helyettes Államtitkár Úr az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adataira alapozva, valamint az EMMI Klímaváltozás és Környezeti Egészséghatás Elemző Osztály szakmai ajánlásait figyelembe véve

2017. augusztus 1-jén (kedd) 00.00 órától augusztus 4-én (péntek) 24.00 óráig

III. fokú hőségriasztást rendelt el!

Kérem szíves közreműködését a lakosság tájékoztatását illetően, melyhez csatoltan küldöm az ajánlásokat.

Keszthely, 2017. augusztus 1.

Köszönettel és tisztelettel:

Dr. Varga Andrea

HVB elnök sk.

HVB ELNÖK

8360 Keszthely, Kossuth L. u. 42.

Telefon: (36 83) 505-180, E-mail: keszthely@zala.gov.hu, Honlap: www.kormanyhivatal.hu/hu/zala

A FŐBB ÜZENETEK A LAKOSSÁG RÉSZÉRE HŐHULLÁMOK IDEJÉN

Kerüljük a meleget	Fontos megjegyzések
Hűtse lakását	Fontos a szobahőmérséklet mérése!!
Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen	Biztosítva van-e a hűtött helyek elérhetősége? Csak ennek megléte esetén ajánlható!
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban	
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást	
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben	Időseknél növelheti az elesés veszélyét
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben	
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget	
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat	Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A koffein vízhajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőguta! 40 fok felett életveszélyes állapot!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten	Ha a szobahőmérséklet 25 fok 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 bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségéről	