

**A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ  
és a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság közös**

**KÖZLEMÉNYE**

**Az országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzése alapján legmagasabb, **harmadfokú hőségriasztást** rendel el az ország egész területére **2024. július 7-én (vasárnap) 00 órától 2024. július 12-én (péntek) 24 óráig.****

A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ és a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság felhívja a lakosság és az országban tartózkodók figyelmét, hogy a tartósan fennálló meleg megviseli a szervezetet, ezért fokozottan figyeljünk a megfelelő folyadékpótlásra, kerüljük a megerőltető fizikai munkát, és pihenjünk többet.

A szabadtéren dolgozók, illetve a szabadtéri rendezvényeken szórakozók bő, szellőző ruházattal és napteljes védjék bőrüket a leégés ellen, a napszúrás elkerülése érdekében viseljenek napellenzős sapkát vagy kalapot.

A szabadban végzett intenzív fizikai tevékenység, például munkavégzés vagy hosszantartó sportolás hőgutát okozhat. Ebben az állapotban a magas testhőmérséklet (40,5°C fölött) károsíthatja a sejteket és a hőszabályozó központot. Megfelelő kezelés hiányában akár életveszélyes állapot is kialakulhat. Ezt a jelenséget jellemzően fiatal felnőtteken lehet észlelni, akik a rossz közérzet ellenére tovább edzenek. A kánikulában futni, kerékpározni kizárólag a reggeli vagy az esti órákban ajánlott. Aki mégis a biciklitúra vagy egyéb aktív pihenési forma mellett dönt a hőségriasztás ideje alatt, gyakrabban tartson pihenőt, álljon meg a közterületi nyomós kutaknál, hűtse csuklóját, tarkóját, vizezze be pólóját. A katasztrófavédelem [weboldalán](#) elérhető azon légkondicionált helyiségek listája, amelyet bárki igénybe vehet.

Akik a szabadságukat vízparton töltik, a déli órákban kerüljék a napozást, hűtsék le magukat, mielőtt a vízbe mennének, illetve semmiképpen ne ugorjanak felhevült testtel a vízbe.

Az autóval közlekedőket is fokozott óvatosságra intjük, rájuk is kedvezőtlen hatással lehet a nagy meleg.

A gyermekeket, háziállatokat egy percre se hagyják a parkoló autóban! Még egy félárnyékban parkoló, leengedett ablakú jármű utastere is életveszélyesen felmelegedhet, akár 70 Celsius-fok fölé is emelkedhet az autó belső hőmérséklete. Ha napon álló autóban hagyott gyermeket vagy háziállatot látnak, azonnal hívják a 112-es segélyhívószámot!

A melegben megnő a szabadtéri tüzek kockázata, jelenleg hat vármegyében van tűzgyújtási tilalom. A hőségriasztás ideje alatt ott sem tanácsos elégetni a kerti zöldhulladékot, ahol ezt az önkormányzat egyébként engedélyezi. A bográcsozók, grillezők egyetlen percre se hagyják felügyelet nélkül a tüzet.

A kánikulában megnő a szén-monoxid-mérgezés kockázata is. A kéményben légdugó alakulhat ki, amely miatt a füstgáz visszaáramlik és szén-monoxid fejlődik. Ezért még nyáron is fontos a nyílt égésterű vízmelegítők mellett szén-monoxid érzékelőt működtetni.

Az országos tisztifőorvos által kiadott hőségriasztások híre a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság által üzemeltetett VÉSZ applikáción keresztül is elérhető. A VÉSZ felhasználói már a riasztás kihirdetésekor rövid szöveges üzenetben értesítést kapnak annak időtartamáról és fokozatáról.