

There are no translations available.

Az Országos Tisztifőorvos

2013. július 24. 00:00 órától

- 2013. július 26. 24:00 óráig

A „Hőségriasztás” 2. fokozatát rendelte el

Magyarország egész területére.

A hőségriadó alatt javasolt magatartás:

- Hűtse lakását, nappal az ablakot tartsa csukva, használjon sötétítő függönyt, sötétedés után szellőztessen!
- A nagy melegben 11:00 és 15:00 óra között lehetőség szerint árnyékban tartózkodjanak, kerüljék a tűző napsütést!
- Ha szükséges hűtse szervezetét, használjon vizes borogatást, zuhanyozzon langyos vízben!
- Fordítsanak figyelmet arra, hogy megfelelő mennyiségű folyadékbevitellel pótolják az izzadással elvesztett folyadékot! Az ajánlott mennyiség 2,5-3 l/nap!
- Ha elindulnak otthonról, vigyenek magukkal folyadékot, és keresse fel városszerte az ivó-kutakat!
- Viseljenek világos, jól szellőző, bővebb ruházatot!
- Fordítsanak különös figyelmet a különösen veszélyeztetett személyekre, gyermekekre, idősek, kismamák, túlsúllyal küzdők, szív és keringési betegségekben szenvedők!
- 11:00 és 15:00 óra közti időszakban kerüljék a fizikai munka végzését, sportolást a szabadban.