



ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal

Kommunikációs Főosztály

1097 Budapest, Gyáli út 2–6. 1437 Budapest, Pf. 839
Központ: (1) 476-1100 Telefon: (1) 476-1310 Telefax: (1) 476-1339
E-mail: kommunikacio@oth.antsz.hu

Hőségriasztás az ország 5 régiójában

2010. július 11.

Az Országos Meteorológiai Szolgálat megerősített jelentése szerint **vasárnap az ország 5 régiójában – Észak-Magyarország és Dél-Dunántúl kivételével – a középhőmérséklet eléri a 25 fokot. Ennek ismeretében vasárnapra dr. Paller Judit megbízott országos tisztifőorvos II. fokú hőségriasztást rendel 5 régióban: Közép-Magyarországon, Közép-Dunántúlon, Nyugat-Dunántúlon, Észak-Alföldön és Dél-Alföldön.**

Hétfőn és kedden főként a Dunántúlon és a középső országrészben már több helyen 26 fok körül alakul a napi középhőmérséklet. Szerdától az ország döntő részén 26, helyenként a 28 fokot elérő középhőmérséklet valószínű.

Országosan várható minimum és maximum hőmérsékletek:

július 11. vasárnap:	hajnalban 15, 20 °C	napközben 29, 33 °C
július 12. hétfő:	hajnalban 15, 20 °C	napközben 30, 34 °C
július 13. kedd:	hajnalban 16, 21 °C	napközben 30, 35 °C
július 14. szerda:	hajnalban 17, 22 °C	napközben 30, 34 °C
július 15. csütörtök:	hajnalban 18, 23 °C	napközben 30, 35 °C
július 16. péntek:	hajnalban 18, 23 °C	napközben 30, 34 °C

A hétvégi meleg fokozottan megviseli szervezetünket. A déli órákban tartózkodjunk hűvös helyen. A lakások felmelegedését úgy akadályozhatjuk meg, ha becsukjuk az ajtót, ablakot és besötétítünk. Este, éjszaka szellőztessük át a helyiségeket friss levegővel. Az elveszített folyadékot folyamatosan pótolni kell. Az idősekre, betegekre és a kisgyermekekre különösen figyeljünk oda. A kirándulók, utazók, nyaralók mindig vigyenek magukkal elegendő folyadékot. Kérjük, hogy mindenki fokozottan tartsa be az egészségmegőrzésre vonatkozó tanácsokat.

Dr. Paller Judit megbízott országos tisztifőorvos egyúttal felhívja az egészségügyi intézmények, a mentőszolgálatok, az önkormányzatok figyelmét is, hogy az egészségünket érintő megelőző intézkedéseket tegyék meg a jövő hétre várható hőség miatt.

Hasznos információk a hőséggel kapcsolatban:

Tanácsok hőség idejére:

http://www.antsz.hu/portal/down/kulso/hoseg_2007/Tanacsok_hohullam_idejere.pdf

Italok és ételek a nyári melegben:

http://www.antsz.hu/portal/down/kulso/hoseg_2007/Italok_etelek_nyari_melegben.pdf

Közegészségügyi tanácsok a napsugárzás káros hatásainak megelőzésére:

http://www.antsz.hu/portal/down/kulso/hohullam_2009/UV_tanacsok_2009.pdf

Az ÁNTSZ kiemelt szakmai feladatai hőség esetén:

http://www.antsz.hu/portal/down/kulso/hoseg_2007/ANTSZ_feladatai_20070719.pdf

ÁNTSZ Kommunikációs Főosztály