

**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 a június 23-án (kedd) 24.00 óráig érvényben lévő másodfokú hőségriasztást június 26-án (péntek) 24.00 óráig meghosszabbítja az ország egész területére vonatkozóan. Továbbá tekintettel a hőség fokozódására, június 27-én (szombat) 00.00 órától június 30-án (kedd) 24.00 óráig a hőségriasztást harmadfokúra emeli.

A következő napokban is tartósan extrém melegre kell számítani, amely fizikailag és mentálisan egyaránt megterheli a szervezetet. A leginkább veszélyeztetettek továbbra is a kisgyermek, az idősek, a várandósok, valamint a szív- és érrendszeri betegséggel élők. A hatóságok ismételen arra kérnek mindenkit, hogy a nagy melegben fokozottan figyeljünk önmagunkra és egymásra. Egy palack víz, néhány segítő szó, szükség esetén a mentők hívása akár életet is menthet. A hőségriasztás szombati kezdete óta már csaknem száz alkalommal hívták a tűzoltókat egyedül élő, magukról életjelet nem adó idős emberekhez.

Hőség idején különösen fontos a rendszeres folyadékfogyasztás – legyen nálunk mindig ivóvíz. Fontos, hogy a folyadékpótlás ne a szomjúságérzethez igazodjon, hanem megelőző jelleggel történjen. Az alkohol-, a koffein- és a magas cukortartalmú italok növelik a kiszáradás kockázatát, ezért ezeket célszerű mellőzni.

A szabadtéri programok – fesztiválok, sportesemények vagy strandolás – során készüljünk fel tudatosan a kánikulára. A legmelegebb órákban kerüljük a tűző napot, és húzódjunk árnyékba vagy hűtött helyiségbe. Viseljünk világos színű, jól szellőző ruházatot, UV-védelemmel ellátott napszemüveget, valamint használjunk magas faktorszámú fényvédő készítményt és ajakapolót.

Vízparti pihenéskor felhevült testtel soha ne ugorjunk a vízbe – lassan, fokozatosan hűtsük le szervezetünket. Az utcai szökőkutak vize nem alkalmas frissítésre, inkább használjuk a párapukát, vagy hűtsük magunkat vízpermettel, például a csuklónkon vagy a tarkónkon.

A nagy melegben kialakulhatnak lokális zivatarok, ezért figyeljük a viharjelzéseket. A katasztrófavédelem a nagyobb magyarországi tavakon április elseje és október vége között viharjelzőrendszert üzemeltet, amely minden évben százezrek kikapcsolódását teszi biztonságosabbá. A Balatonon lévő összesen 54 viharjelzőlámpának köszönhetően egy adott pontról legalább hármat lehet látni. A Velencei-tónál 4, a Tisza-tónál 5, a Fertő-tónál pedig 11 viharjelzőlámpa található. Az elsőfokú viharjelzést a percenként 45 alkalommal felvillanó sárga fény jelzi. Ilyenkor a vízben tartózkodni, úszni vagy vízi sporteszközöket használni csak a parttól számított ötszáz méteren belül engedélyezett. A másodfokú viharjelzés esetén a viharjelző lámpák percenként 90 alkalommal villannak fel, ilyenkor ki kell jönni a vízből.

Aki teheti, tartózkodjon árnyékban, légkondicionált helyiségben – ezek elérhetőségéről a [katasztrófavédelem weboldala](#) nyújt tájékoztatást.

A gyermekeket, házi kedvenceket soha, egyetlen percre se hagyjuk a parkoló autóban! Még egy félárnyékban parkoló jármű utastere is életveszélyesen felmelegedhet. Ha bárki autóban hagyott gyermeket vagy háziállatot lát, azonnal hívja a 112-es segélyhívószámot!

Több vármegyében tűzgyújtási tilalom van érvényben, amely az erdőkre és azok kétszáz méteres körzetére vonatkozik. Ahol tűzgyújtási tilalom van elrendelve, ott az erdőben és azok

közelében még a kijelölt tűzrakóhelyen sem szabad tüzet gyújtani. A [katasztrófavédelem weboldalán](#) térképen lehet látni, hogy hol van érvényben tilalom. A saját kertben nem tilos grillezni, bográcsozni, de a tüzet nem szabad felügyelet nélkül hagyni.

A hőségriasztásokkal kapcsolatos friss információk elérhetők a katasztrófavédelem által működtetett, ingyenesen letölthető VÉSZ applikáción keresztül is. Az alkalmazás valós idejű értesítéseket küld a riasztások időtartamáról és fokozatáról, így segít felkészülni az extrém időjárási helyzetekre.