

**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 harmadfokú hőségriasztást rendel el az ország egész területére július 30. (csütörtök) 0:00 órától augusztus 4. (kedd) 24:00 óráig. A tartós hőség jelentős egészségügyi megterhelést jelent, ezért kiemelten fontos, hogy mindenki fokozottan ügyeljen a saját és hozzátartozói egészségére.

A tartós kánikula jelentős megterhelést jelent az emberi szervezet számára. A fokozott verejtékezés miatt folyadék- és elektrolitvesztés alakulhat ki, amely kiszáradáshoz, vérnyomáseséshez, szédüléshez, ájuláshoz, valamint a krónikus betegek állapotának a romlásához vezethet. A több napon keresztül fennálló magas hőmérséklet rontja a fizikai és szellemi teljesítőképességet, fokozza a fáradékonyságot és a balesetek kockázatát, valamint kedvezőtlenül befolyásolja a szív- és érrendszeri, légzőszervi, illetve vesebetegségek lefolyását. A hőterhelés legsúlyosabb következménye a hőséguta, amely életveszélyes állapot, ezért rosszullét esetén az érintettet haladéktalanul hűvös helyre kell vinni, meg kell kezdeni a test hűtését, és szükség esetén mentőt kell hívni.

A nagy hőség különösen veszélyes a szív- és érrendszeri, anyagcsere-, légzőszervi és vesebetegségben szenvedőkre, valamint a demenciával vagy más mentális betegséggel élőkre. Fokozott kockázatnak vannak kitéve továbbá a 65 év feletti, a csecsemők és kisgyermek, a várandós nők, a mozgáskorlátozottak, a szabadban vagy nagy hőterhelés mellett dolgozók. Az idősek a csökkent szomjúságérzet, a kisgyermek pedig a fejletlenebb hőszabályozás miatt fokozott odafigyelést igényelnek.

A tűzoltókat idén átlagosan naponta huszonötször riasztották olyan egyedül élő idős emberekhez, akik napok óta nem adtak életjelet. A hőségben figyeljünk jobban egyedül élő idős rokonainkra, szomszédjainkra. Már egyetlen telefonhívással életet menthetünk.

A hőség okozta rosszullétek elkerülése érdekében kiemelten fontos a folyamatos folyadékpótlás, elsősorban víz fogyasztásával. Javasolt kerülni az alkoholt, a magas koffeintartalmú és a cukrozott italokat. A legmelegebb – 11 és 15 óra közötti – időszakban lehetőség szerint tartózkodjanak hűvös helyen és mellőzzék a megterhelő fizikai tevékenységet. Ajánlott a lakások árnyékolása és éjszakai átszellőztetése, valamint a könnyű, világos színű ruházat, fejfedő és UV-védelmet biztosító napszemüveg viselése. A rendszeresen szedett gyógyszereket a betegtájékoztatóban előírt hőmérsékleten kell tárolni, a magas hőmérséklet befolyásolhatja egyes készítmények stabilitását.

Gyermekeket és háziállatokat soha ne hagyjanak parkoló gépkocsiban, mivel az utastér percek alatt életveszélyesen felmelegedhet. Ha bárki autóban hagyott gyermeket vagy háziállatot lát, azonnal hívja a 112-es segélyhívószámot!

Az elmúlt időszakban naponta csaknem száz szabadtéri tűzhöz riasztották a tűzoltókat. Erdők, tarlók, mezőgazdasági táblák, füves területek égnak, esetenként akár több tíz hektáron. Kérjük, hogy a hőségriasztás ideje alatt mindenki kerülje a tűzgyújtást a szabadban.

Ahol nyílt égésterű vízmelegítő működik, ott mindenképpen legyen egy szén-monoxid-érzékelő, mert a hőség miatt a kéményben légdugó alakulhat ki, amely miatt szén-monoxid keletkezhet.

A katasztrófavédelem weboldalán elérhető azon [légkondicionált helyiségek listája](#), amelyeket bárki igénybe vehet.

A hőségriasztásokkal kapcsolatos friss információk elérhetők a katasztrófavédelem által működtetett, ingyenesen letölthető VÉSZ applikáción keresztül is.

A kánikula elleni védekezés közös felelősségünk. A megelőző intézkedések betartásával és az egymásra való odafigyeléssel a szélsőséges hőség egészségügyi következményei jelentősen mérsékelhetők.