

Nefelejcs Német Nemzetiségi Óvoda

2091 Etyek, Vörösmarty tér 3.



Nefelejcs

Német Nemzetiségi Óvoda

HŐSÉGRIADÓ INTÉZKEDÉSI TERV

Az intézmény OM azonosítója: 029980	Gregolits Melinda intézményvezető
A dokumentum jellege: Nyilvános	
Megtalálható: az óvoda honlapján, az irodában. https://etyekiovi.hu	
Érvényes: 2021. június 1-től módosításig/visszavonásig.	

Tartalom

Tájékoztató.....	3
Hőhullámok élettani hatásai.....	3
A hőségriasztás fokozatai, teendői és elrendelése	4
1. fokozat (Tájékoztatói fokozat).....	4
2. fokozat: (1. fokú riasztás).....	4
3. fokozat: (2. fokú riasztás).....	4
Alapvető feladatok.....	5
Hasznos tanácsok mindenkinek hőségriadó idejére	5
Hasznos teendők hőség- és UV-riadó esetén	6
Óvodák feladatköre hőség- és UV-riadó riasztási fokozata esetén	8
A szezon előtti felkészülés feladatai	8
Tájékoztatói és riasztási fokozat esetén	8
Az óvodás gyermekek részére.....	8
A gyermekeket ellátó személyzet részére.....	9
Az óvodába járó gyermekek szülei, gondviselői részére	9
1. melléklet.....	11
2. melléklet.....	13
3. melléklet.....	15
4. melléklet.....	17

Tájékoztató

Hőségriadó elrendelése esetén

Hőhullámok élettani hatásai

A hőhullámok alatt nemcsak a gyerekek és az idősek vannak kitéve a hőségnek, hanem a munkaképes felnőtt lakosság is. A forróság jelentős élettani és gazdasági kihívásokkal jár. Az egyre melegebb éjszakákon sokan nem tudnak eleget aludni, így a munkanapokat eleve legyengült szervezettel kezdik. A hűtött helyiségekben is magas páratartalom alakulhat ki, amely szintén fokozza a fáradékonyságot. A tompuló reflexek miatt a munkát végzők hatékonysága alacsony, és nő a balesetek bekövetkeztének esélye is. A közlekedés résztvevőitől is lassabb reagálás várható el. Érdemes nagyobb követési távolságot tartani, a gyalogosokra jobban ügyelni. A megnövekedett ivóvíz- és áramfogyasztás miatt a szolgáltatóknak jelentkeznek többletfeladatai. A melegebb érzékenyebb gyerekek, idősek, betegek fokozottabb odafigyelést igényelnek. Velük azoknak kell törődni, akik maguk is nehezebben viselik a túlságosan meleg időjárást.

A magas hőmérsékletek elleni védekezés céljából az Országos Környezetegészségügyi Intézet és az Országos Tisztifőorvosi Hivatal (továbbiakban: OTH) 2005-ben létrehozott egy hőség-előrejelző rendszert. A magyarországi viszonyokra érvényes hőhullám meghatározás eszerint: legalább három egymást követő napon a napi középhőmérséklet az Országos Meteorológiai Szolgálat időjárás előrejelzése alapján meghaladja a 25 °C-ot (max. 35-37 °C). A hőhullámok káros hatásainak csökkentése, illetve megelőzése érdekében kialakult a háromfokozatú hőségriasztás. Fokozatai a hőmérsékleti küszöbérték meghaladásának szintjeitől és az előre jelzett időtartamtól függenek.

A hőségriasztás fokozatai, teendői és elrendelése

1. fokozat (Tájékoztatási fokozat)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 1 napig meghaladja a 25 °C-ot.

Teendők: az OTH-nak jelent feladatot. Saját belső rendszerén keresztül információkkal látja el regionális és kistérségi intézeteit. Az önkormányzatok saját döntésük alapján tájékoztatják a lakosságot a helyi médiákon keresztül.

2. fokozat: (1. fokú riasztás)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 25 °C-ot.

Teendők: Az országos tisztifőorvos a regionális és kistérségi intézményi hálózatán keresztül értesíti az egészségügyi intézményeket, a mentőszolgálatot, az alapellátó háziorvosi, védőnői szolgálatokat és az önkormányzatokat a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról. Az önkormányzatok feladata saját (elsősorban szociális ellátó) intézményrendszerének értesítése, a lakosság figyelmeztetése az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére.

3. fokozat: (2. fokú riasztás)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 27 °C-ot.

Teendők: A 2. fokozatnál megtett intézkedések betartásának ellenőrzése. A média és az önkormányzatok útján a lakosság általános tájékoztatása. Az egészségügyi ellátó intézmények, szociális otthonok, karitatív intézmények, bölcsődék, óvodák, napközi otthonok, nyári táborok kiértesítése, a védelmet szolgáló intézkedések bevezetése.

Alapvető feladatok

- A lakosság tájékoztatása – honlapon keresztül.
- Közintézmények tájékoztatása interneten keresztül a hőségriadó elrendeléséről.
- Légkondicionált vagy hűvös közintézmények igénybe vételi lehetőségének közzététele, így az iskolák, óvodák, szociális intézmények, orvosi rendelők, művelődési és kulturális intézmények megnyitása az utca járókelői részére.
- A vezetékes közüzemi vízszolgáltatás biztosítása, az esetleges helyi vízkorlátozások (pl. locsolási tilalom) elrendelése.
- Ivóvíz biztosítása (térítésmentesen) a nagy forgalmú közterületeken.
- Közlekedők tájékoztatása, a közlekedés szükség szerinti korlátozása, forgalomirányítás biztosítása.
- Gyakoribb locsolás a reggeli és esti órákban (közutak, parkok).

Hasznos tanácsok mindenkinek hőségriadó idejére

- A hőséget nehezebben viselik el a csecsemők, a kisgyermek, az idősek, a fogyatékosok, a szívbetegek, a magas vérnyomásban szenvedők. Rosszullét esetén azonnal forduljanak orvoshoz!
- Kánikulában hasznos a különösen meleg, dél körüli órákat otthon, besötétített, hűvös szobában tölteni.
- A bevásárlást a kora reggelre vagy a késő délutánra időzítsük. Halasszuk el a nehéz fizikai munkát.
- Felfrissít, ha langyos vagy hideg vízzel lezuhanyozunk, akár naponta többször is.
- Széles karimájú nyári kalappal, napszemüveggel és fényvédő krémmel védekezhetünk a nap, égető sugarai ellen.
- Tanácsos éjszaka alaposan átszellőztetni a lakást; jó szolgálatot tesz a ventilátor, a légkondicionáló.
- Csecsemőt, kisgyermeket nem szabad hőségben sétáltatni, árnyékban levegőztessük.
- Ne hagyjunk sem gyermeket, sem állatot szellőzés nélküli, lezárt parkoló autóban!

Hasznos teendők hőség- és UV-riadó esetén

Hogyan kerüljük a meleget:	Fontos megjegyzések:
Tartsa hűvösen a lakását! Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 °C körüli. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen!	A hűtött helyek elérhetőségét az önkormányzatok hőségi-riadó kapcsán kiadott listája tartalmazza.
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban, a legmelegebb órákban!	Az ésszerű munkaszervezés, a munkavédelmi szabályok betartása és betartatása a munkáltató felelőssége.
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását (pl. párologató edény, zöld növények, klímaberendezés).	Gondolkodjon előre.
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	Gyerekek, idősek betegek esetén fokozottan figyelni kell a kiszáradás megelőzésére.
Gyakran zuhanyozzon, vagy fürödjön langyos vízben!	A zuhanyzás időseknél növelheti az elesés veszélyét
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben!	Segít a testhőmérséklet csökkentésében.
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget!	Óvja magát a nap közvetlen sugaraitól.
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat!	Fontos az ásványi sók pótlása. A koffeinnek (pl. kávé, kóla, energia italok) vízhajtó hatása van!

Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt!	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 °C felett hőséguta alakulhat ki! 40 °C felett életveszélyes állapot keletkezik!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!	Ha a szobahőmérséklet 25 °C fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát!	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről!	

Óvodák feladatköre hőség- és UV-riadó riasztási fokozata esetén (a leírtak a napközis táborokra is vonatkoznak)

A szezon előtti felkészülés feladatai

- a játszóudvar EU szabvány szerinti felújítása, hogy a megfelelő kültéri játék- és tartózkodási lehetőség biztosítása lehetővé váljon (árnyékolások, pancsolás, térhez való alkalmazkodást elősegítő játékok),
- a személyzet részére biztosított szociális helyiségek felújításával lehetőség biztosítása a napközbeni tusolásra, amit a munkaidő jó megszervezésével be lehet iktatni,
- a foglalkoztatás-egészségügyi orvos bevonása a terv megvalósításába, aki orvosi tanácsadással, javaslatokkal él a dolgozók egészségvédelme, a gyógyszerek szedése, a folyadék-egyensúly és az életminőség javítása érdekében,
- a gyermekeket ellátó személyzeten túl az óvónők, valamint az általános iskolás tanárok bevonása a felkészítésbe.

Tájékoztatási és riasztási fokozat esetén

Az óvodás gyermekek részére

- szükséges a csoportszobák sötétítővel történő árnyékolásának megoldása sötétítő függönyökkel már a reggeli órákban, még mielőtt a Nap felmelegítené a foglalkoztató helyiségeket,
- a levegőzés, a gyermekek szabad levegőn való tartózkodása a reggeli, kora délelőtti órákban történjen a napi hőmérséklet függvényében. 11-15 óra között ajánlott a hűvös szobában való tartózkodás,
- a levegőztető teraszokon mobil árnyékoló ponyvák esetében már kora reggel le kell engedni a ponyvákat, még mielőtt a terasz járólapjai átmelegszenek (árnyékoló ponyvák folyamatos felújítása, cseréje),
- locsolással kell hűteni a csoportszobákhoz tartozó teraszokat, valamint szórófejes locsolók folyamatos működtetésével a foglalkoztatók előtti udvarrészek hűtéséről is gondoskodni kell,
- a homokozókat naponkénti ásással való felfrissítéssel, locsolással és természetes vagy mesterséges árnyékolásuk megoldásával védeni kell a felmelegedés ellen,

- folyamatos, langyos vizes, azonnali elfolyási lehetőséggel bíró pancsolási, szórófejes tusolási lehetőséggel kell biztosítani a gyermekek testének hűtését. A pancsolók közvetlen környezetében az árnyékolás megoldásáról természetes (fák, bokrok) és mesterséges (sátor, árnyékoló ponyva, árnyékoló pavilonok) árnyékolók telepítésével gondoskodni kell,
- rendszeres és bőséges folyadékpótlás a gyermekek részére citromos limonádé, tealevéllel ízesített forralt víz biztosításával, és a gyermekek rendszeres, többszöri kínálásával fokozottabb figyelemmel kell lenni a gyermekek éttrendjének összeállítására:
 - napi friss, hűtött gyümölcsök adása,
 - nyári zöldségek (kifejezetten csak burgonya sűrítéssel adása, zsírszegény feltétek biztosításával,
 - egészséges, a 0-3 éves gyermek táplálkozás-élettani szükségleteit kielégítő étrend tervezetek összeállítása.
- A leégés elleni védelem, valamint a fej és a szem védelme érdekében megfelelő faktorszámú naptejek használata, széles karimájú kalapok és (lehetőleg hosszú ujjú) pólók használata a szabadban.

A gyermekeket ellátó személyzet részére

- a megfelelő, kényelmes, természetes alapanyagú, szellős nyári munkaruházat biztosítása,
- a folyadék pótlására hűtött citromos limonádé, tea, anyagi lehetőségek szerint ásványvíz biztosítása,
- a munkaidő és a munkafolyamatok ésszerű megszakítása, többszöri kikapcsolódási idő beiktatása.

Az óvodába járó gyermekek szülei, gondviselői részére

- figyelemfelhívás és tanácsadás hirdetőtáblákon, szórólapokon, illetve személyes találkozások (gyermekek átadása-hazaadása, szülői értekezletek stb.) alkalmával:
 - gyermekek öltöztetése,
 - a gyermekek étkeztetése,
 - játszótéri tartózkodás,
 - testhűtés, folyadékpótlás,
 - alvási, pihenési körülmények,

- gépjárművek és tömegközlekedési eszközök biztonságos használata a gyermekek szempontjából (gyermeket egyedül zárt autóban hagyni életveszélyes és TILOS!),
- a napon való tartózkodás veszélyei, az UV sugárzás ártalmi.

1. melléklet

MÁSODFOKÚ HŐSÉGRIASZTÁS LÉP ÉLETBE 2021. június 19-én SZOMBATON 00:00 ÓRÁTÓL

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/kozlemenyek/1207-masodfoku-hosegriasztas-lep-eletbe-szombaton-0-00-oratol-2>

Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzései alapján az elkövetkező napokban tartós hőség várható, ezért Dr. Müller Cecília országos tisztifőorvos 2021. június 19-én (szombat) 00.00 órától június 22. (kedd) 24.00 óráig másodfokú hőségriasztást ad ki.

A nagy hőség az egészséges szervezetet is megterheli, bárkinél okozhat egészségügyi panaszokat, kellemetlen közérzetet, dekoncentrációt. Különösen veszélyeztetettek a kisgyermek, az idősek, valamint a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők. A meleg az autósokra is kedvezőtlen hatással lehet, ezért kérjük, vezessenek óvatosan. A vízparton tartózkodók mielőtt vízbe mennek, hűtsék le magukat, különösen napozást követően. Felhevült testtel ne ugorjanak a vízbe! Ügyeljünk az elkövetkező napokban a fokozott vízivásra. Kerüljük a kávé, az alkohol, a magas koffein- és cukortartalmú üdítők és zsíros ételek fogyasztását. Lehetőség szerint 11 és 15 óra között ne tartózkodjunk a napon, a bőrünket megfelelő ruházattal és napvédő szerekkel védjük a leégés ellen. Ne hagyjuk a gyermekeket, állatokat parkoló autóban. Ha valaki autóban hagyott gyermeket, házikedvencet lát, hívja a 112-es segélyhívó számot. Ne hagyjunk az autóban fertőtlenítőt, hígítót, festéket, öngyújtót, mert ezek is meggyulladhatnak a nagy melegben.

Aki teheti, tartózkodjon árnyékban, légkondicionált helyiségben, a legmelegebb órákban kerülje a megterhelő fizikai munkát.

Azon légkondicionált helyiségek listája, amelyeket bárki igénybe vehet, péntektől elérhető a katasztrófavédelem weboldalán.

A meleg időben a növényzet is hamarabb kiszárad és könnyebben meggyullad. Erdőben csak a kijelölt tűzrakóhelyen szabad tüzet gyújtani, ezt is csak akkor, ha nincs elrendelve tűzgyújtási tilalom. A sütögetés után pedig úgy kell eloltani, hogy ne tudjon visszagyulladni. Azok, akik a kertben grilleznek, bográcsoznak, ne hagyják magára a tüzet.

Orvosmeteorológiai témakörben további információért a Nemzeti Népegészségügyi Központ sajtóügyeletét hívhatja a +3630/535-0505-as számon,

tűzvédelmi témakörben pedig Mukics Dániel tűzoltó alezredest, a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság szóvivőjét a +3620/669-3613-as számon.

Budapest, 2021.06.17.

2. melléklet

2021. június 22. 00.00 ÓRÁTÓL A LEGMAGASABB, HARMADFOKÚ HŐSÉGRIADÓ LÉP ÉLETBE

Megjelent: 2021. június 17.

Módosítás: 2021. június 21.

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/kozlemenyek/1209-kedden-0-00-oratol-a-legmagasabb-harmadfoku-hosegriado-lep-eletbe>

Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzései alapján az elkövetkező napokban az eddiginél is melegebb időjárás várható, ezért Dr. Müller Cecília országos tisztifőorvos 2021. június 22-én (kedd) 00:00 órától június 24. (csütörtök) 24:00 óráig harmadfokú hőségriadó ad ki.

A tartós hőség miatt különösen veszélyeztetettek a kisgyermek, az idősek, valamint a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők, azonban az átlagosnál melegebb hőmérséklet az egészséges szervezetet is megterheli, bárkinél okozhat egészségügyi panaszokat, kellemetlen közérzetet. A meleg az autósokra is kedvezőtlen hatással lehet, ezért kérjük, a dekoncentráció miatt vezessenek óvatosan. Lehetőség szerint a legmelegebb órákban, 11 és 15 óra között ne tartózkodjunk a napon, illetve a bőrünket megfelelő ruházattal és napvédő szerekekkel védjük a leégés ellen. A vízparton tartózkodók mielőtt vízbe mennek, hűtsék le magukat, különösen napozást követően. Felhevült testtel ne ugorjanak a vízbe! Ügyeljünk az elkövetkező napokban a fokozott vízivásra. Kerüljük a kávé, az alkohol, a magas koffein- és cukortartalmú üdítők és zsíros ételek fogyasztását. Ne hagyjuk a gyermekeket, állatokat parkoló autóban. Ha valaki autóban hagyott gyermeket, házikedvencet lát, hívja a 112-es segélyhívó számot. Ne hagyjunk az autóban fertőtlenítőt, hígítót, festéket, öngyújtót, mert ezek is meggyulladhatnak a nagy melegben.

Aki teheti, tartózkodjon árnyékban, légkondicionált helyiségben, a legmelegebb órákban kerülje a megterhelő fizikai munkát.

A légkondicionált helyiségek listája elérhető a katasztrófavédelem weboldalán.

A meleg időben a növényzet is hamarabb kiszárad és könnyebben meggyullad. Bács-Kiskun, Csongrád-Csanád és Jász-Nagykun-Szolnok megyében tűzgyújtási

tilalom van érvényben, az itteni erdőben, azok kétszáz méteres körzetében még a kijelölt tűzrakóhelyen sem szabad tüzet gyújtani. Otthon bográcsozni és grillezni szabad, de egyetlen percre se hagyjuk magára a tüzet.

A nagy hőségben megnőhet a szén-monoxid miatti riasztások száma is. Ennek oka, hogy a kémény belső hőmérséklete hidegebb, mint a külső hőmérséklet, a beszorult hideg levegő pedig néhol nem engedi kiáramolni az égésterméket. A légdugó miatt az égéstermék visszaáramlik a vízmelegítőbe és másodpercek alatt mérgező szén-monoxid jöhet létre. Ezért fontos még nyáron is egy szén-monoxid-érzékelő ott, ahol nyílt égésterű vízmelegítővel melegítik a vizet.

Orvosmeteorológiai témakörben további információért a Nemzeti Népegészségügyi Központ sajtóügyeletét hívhatja a +3630/535-0505-as számon, tűzvédelmi témakörben pedig Mukics Dániel tűzoltó alezredest, a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság szóvivőjét a +3620/669-3613-as számon.

Budapest, 2021.06.21.

3. melléklet

SZERDA ÉJFÉLIG ÚJABB HŐSÉGHULLÁM

Megjelent: 2021. június 28.

Módosítás: 2021. június 28.

A Nemzeti Népegészségügyi Központ
és a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság közös
KÖZLEMÉNYE

Szerda éjfélig újabb hőség hullám

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/kozlemenyek/1217-szerda-efjelig-ujabb-hoseghullam>

Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatait, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai ajánlását figyelembe véve az Országos Tisztifőorvos II. fokú hőségriasztást adott ki az ország egész területére 2021. június 28-án 12.00 órától 2021. június 30-án 24.00 óráig.

A Nemzeti Népegészségügyi Központ és a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság felhívja a lakosság figyelmét, hogy a nagy melegben fogyasszanak több folyadékot. 11.00-15.00 óra között semmiképpen ne tartózkodjanak a tűző napon.

A hőség megterheli az egészséges szervezetet is, de különösen veszélyeztetett helyzetben vannak a kisgyermek, az idősek, valamint a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők. Fokozott óvatossággal vezessenek az autóval utazók. A déli órákban a vízparton pihenők is kerüljék a napozást, valamint ne ugorjanak a vízbe felhevült testtel. A bőr védelméről a szabadterén dolgozóknak sem szabad megfeledkezni: naptejjel és világos, jól szellőző bő ruházattal lehet a leghatékonyabban a leégés ellen védekezni.

Tűző napon parkoló autóban még néhány percre se hagyják a gyermekeket, házi kedvenceket.

Ajánlatos több órát légkondicionált, hűtött helyiségben tartózkodni. Azon légkondicionálóval felszerelt helyiségek listája, amelyeket – nyitvatartásuk függvényében – bárki igénybe vehet, elérhető a katasztrófavédelem weboldalán.

Június 24-én 00:00 órától tűzgyújtási tilalom van érvényben az egész országban. Ez azt jelenti, hogy tilos tüzet gyújtani erdőkben, fásításokban, facsoportokban, útszéli fasorokban és ezek 200 méteres körzetében, még a kijelölt tűzrakóhelyeken is.

A tüzek megelőzése érdekében a dohányzó autósok ne dobják ki az égő cigarettacsikket az autóból, mert az út menti száraz növényzet nagyon könnyen meggyulladhat. A kirándulók ne szemeteljenek, mert az üveg- és fémhulladék amellet, hogy szennyezi a környezetet, a nap sugarait összegyűjtve tüzet is okozhat.

A hőségre való tekintettel és a WHO ajánlásait követve a Tisztifőorvos javasolja az áram- és vízellátás zavartalan fenntartását, a programozott karbantartások elnapolását.

4. melléklet

SZERDÁTÓL PÉNTEK ÉJFÉLIG HARMADFOKÚ HŐSÉGRIADÓ

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/kozlemenyek/1226-szerdatol-pentek-efjelig-harmadfoku-hosegriado>

Megjelent: 2021. július 06.

Módosítás: 2021. július 06.

Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatait, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai ajánlását figyelembe véve az országos tisztifőorvos harmadfokú hőségriadót adott ki az ország egész területére 2021. július 7-én (szerda) 00.00 órától 2021. július 9-én (péntek) 24:00 óráig.

Harmadfokú hőségriadót-akkor rendelnek el, ha legalább három egymást követő napon eléri, vagy akár meghaladja a napi középhőmérséklet a 27 Celsius-fokot.

A **Nemzeti Népegészségügyi Központ** és a **BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság** felhívja az emberek figyelmét, hogy a nagy melegben fogyasszanak több folyadékot, lehetőség szerint vizet. Kerülni kell a kávé, az alkohol, a magas koffein- és cukortartalmú üdítők és zsíros ételek fogyasztását. 11.00-15.00 óra között semmiképpen ne tartózkodjanak a tűző napon. A bőr védelméről sem szabad megfeledkezni: naptejjel és világos, jól szellőző bő ruházattal lehet a leghatékonyabban a leégés ellen védekezni.

A hőség megterheli az egészséges szervezetet is, de különösen veszélyeztetett helyzetben vannak a kisgyermek, az idősek, valamint a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők. Fokozott óvatossággal vezessenek az autóval utazók. Tűző napon parkoló autóban még néhány percre se hagyják a gyermekeket, házi kedvenceket. Ha bárki napon álló autóban hagyott gyermeket, vagy háziállatot lát, azonnal hívja a 112-es segélyhívó számot.

Ajánlatos több órát légkondicionált, hűtött helyiségben tartózkodni. A légkondicionálóval felszerelt helyiségek listáját [ITT](#) találja, azokat nyitvatartásuk függvényében bárki igénybe veheti.

Június 24-e óta tűzgyújtási tilalom van érvényben az egész országban. Ez azt jelenti, hogy tilos tüzet gyújtani erdőkben, fásításokban, facsoportokban, útszéli fasorokban és ezek 200 méteres körzetében, még a kijelölt tűzrakóhelyeken is.

A tüzek megelőzése érdekében a dohányzó autósok ne dobják ki az égő cigarettacsikket az autóból, mert az út menti száraz növényzet nagyon könnyen meggyulladhat. A kirándulók ne szemeteljenek, mert az üveg- és fémhulladék amellet, hogy szennyezi a környezetet, a nap sugarait összegyűjtve tüzet is okozhat.

A hőségre való tekintettel és a WHO ajánlásait követve a tisztifőorvos javasolja az áram- és vízellátás zavartalan fenntartását, a programozott karbantartások elnapolását.

Budapest, 2021.07.06.