



JÁSZ-NAGYKUN-SZOLNOK MEGYEI  
KORMÁNYHIVATAL

KARCAGI JÁRÁSI HIVATAL

Ügyiratszám: JN-03/NEO01846-15/2017.

Ügyintéző: Dr. Borsos Anikó

Telefon: 59/795-246

Tárgy: III. fokú hőségriadó elrendelése

Hív. szám: -

Melléklet: VI. 3. sz. függelék,

VI. 2. sz. függelék

**Valamennyi  
Önkormányzat Jegyzője  
Székhelyén**

**Tisztelt Jegyző Asszony/Úr!**

Tájékoztatom, hogy az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatai, valamint az EMMI Klímaváltozás és Környezeti Egészséghatás Elemző Osztály szakmai ajánlásait figyelembe véve Dr. Szentés Tamás helyettes államtitkár

**az ország egész területére vonatkozóan  
2017. augusztus 01-én (kedd) 00<sup>00</sup> órától 2017. augusztus 04-én(péntek) 24<sup>00</sup> óráig  
III. fokú hőségriasztást adott ki.**

Kérem, hogy a mellékelt ajánlásokat a lakosság számára lehetőség szerint szíveskedjen kifüggeszteni az önkormányzat épületében, illetve védőnői, háziorvosi szolgálatok várótermeiben.

Rendkívüli, elsősorban egészségügyi ellátással kapcsolatos eseményekről kérem készenléti ügyeletünket a 06-30/248-1113 számon tájékoztatni, amennyiben szükségesnek tartják!

Az előrejelzési adatok változása esetén a szükségessé váló hosszabbításról újabb tájékoztatást küldök, ennek hiányában a riasztás 2017. augusztus 04-én 24<sup>00</sup> órakor automatikusan érvényét veszti.

Segítő közreműködését köszönöm!

Karcag, 2017. július 31.

**Tisztelettel:**

Hodos Julianna hivatalvezető nevében és  
megbízásából kiadmányozó:

  
**Dr. Borsos Aniko**  
járás titkári főorvos, osztályvezető

Népegészségügyi Osztály

5300 Karcag, Ady E. u. 4. 5300 Karcag, Pf. 36. Telefon: (59) 795-246  
e-mail: karcag@ear.antsz.hu Honlap: kormányhivatal.hu  
5350 Tiszafüred, Kossuth tér 1. 5350 Tiszafüred, Pf. 55. Telefon:(59) 511-202, (59)511-203  
e-mail:tiszafured@ear.antsz.hu

## FŐBB ÜZENETEK A LAKOSSÁG RÉSZÉRE

VI. 3. sz. függelék

Kerüljük a meleget	Fontos megjegyzések
Hűtse lakását	Fontos a szobahőmérséklet mérése!!
Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönnyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszáradítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen	Biztosítva van-e a hűtött helyek elérhetősége? Csak ennek megléte esetén ajánlható!
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban	
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást	
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben	Időseknél növelheti az elesés veszélyét
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben	
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget	
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat	Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmergezés veszélye! A koffein vízhajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőség! 40 fok felett életveszélyes állapot!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről	