



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

Szerdától ismét II. fokú hőségriasztás 2010. július 20.

Ismét erősödik a nappali felmelegedés. Szerdától nyugat felől egyre szárazabb léghullámok érkeznek fölénk, így már egyre kevesebb helyen számíthatunk záporra, zivatarra. Csütörtökön, pénteken alapvetően napos, száraz idő várható. Szombatra nagy valószínűséggel egy hidegfront érheti el északnyugati megyéinket, amely a hétfőre folyamán várhatóan áthalad fölöttünk, záporokat, zivatarokat és lehülést okozva. A lehülés mértéke azonban bizonytalan.

A napi középhőmérséklet szerdától egyre több helyen 25 fok közelében, vagy a fölött alakul. **Az országos tisztifőorvos az előrejelzések és az Országos Környezetegészségügyi Intézet szakmai elemzése alapján 2010. július 21-24. között II. fokú hőségriasztást rendel el hazánk területére.**

Országosan várható minimum és maximum hőmérsékletek:

július 21. szerda:	hajnalban 16, 21 °C	napközben 30, 34 °C
július 22. csütörtök:	hajnalban 17, 22 °C	napközben 31, 35 °C
július 23. péntek:	hajnalban 18, 23 °C	napközben 32, 36 °C
július 24. szombat:	hajnalban 18, 23 °C	napközben ÉNY-NY: 25, DK: 31 °C
július 25. vasárnap:	hajnalban 13, 18 °C	napközben 23, 28 °C
július 26. hétfő	hajnalban 15, 20 °C	napközben 25, 30 °C

A 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 felhívja az egészségügyi intézmények, a mentőszolgálatok, az önkormányzatok figyelmét is, hogy az egészségünket érintő megelőző intézkedéseket tegyék meg a hőségriasztási terveknek megfelelően.

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