



## 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

---

### Hőségriasztás péntektől

2010. június 10.

Az Országos Meteorológiai Szolgálat jelentése szerint a napi középhőmérséklet csütörtökön még legfeljebb csak néhány helyen éri el a 25 fokot. **Pénteken és szombaton azonban országsszerte 25 és 27 fok között várható az átlaghőmérséklet.** Vasárnap az ország déli, délkeleti részén még 25, 26 fok körül, az északi és a nyugati megyékben azonban már 25 fok alatt valószínű a napi középhőmérséklet.

Országosan várható minimum és maximum hőmérsékletek:

június 11. péntek:	hajnalban 16, 21°C	napközben 30, 35°C
június 12. szombat:	hajnalban 17, 22°C	napközben 29, 35°C
június 13. vasárnap:	hajnalban 17, 22°C	napközben 26, 31°C
június 14. hétfő:	hajnalban 15, 20°C	napközben 26, 31°C
június 15. kedd:	hajnalban 16, 21°C	napközben 26, 31°C
június 16. szerda:	hajnalban 14, 19°C	napközben 22, 27°C

**Tekintettel arra, hogy a napi átlaghőmérséklet meghaladja a 25 °C-t, ezért dr. Falus Ferenc országos tiszti főorvos 2. fokozatú hőségriasztást rendel el péntektől.** 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 kisgyermekre különösen figyeljünk oda. A kirándulók, utazók, nyaralók mindig vigyenek magukkal elegendő folyadékot. A szokatlanul hűvös és esős május után a hirtelen beköszöntő, rendkívüli meleg nagyon megviseli szervezetünket, amihez hozzájárul az árvizes területeken a védekezők fáradtsága, kimerültsége. Ezért kérjük, hogy mindenki fokozottan tartsa be az egészségmegőrzésre vonatkozó tanácsokat.

Az országos tiszti főorvos felhívja az egészségügyi intézmények, a mentőszolgálatok, az önkormányzatok figyelmét is, hogy az egészségünket érintő megelőző intézkedéseket tegyék meg. Így többek között az esti órákban, ahol szükséges, locsolják a közterületeket, illetve tegyék közzé az igénybe vehető légkondicionált helyiségek listáját.

#### **Hasznos információk a hőséggel kapcsolatban:**

Tanácsok hőség idejére:

[http://www.antsz.hu/portal/down/kulso/hoseg\\_2007/Tanacsok\\_hohullam\\_idejere.pdf](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](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](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](http://www.antsz.hu/portal/down/kulso/hoseg_2007/ANTSZ_feladatai_20070719.pdf)

ÁNTSZ Kommunikációs Főosztály