*Az ország egész területére vonatkozóan*
**az országos tisztifőorvos**
**2026. június 20-án (szombat) 00.00 órától elrendelt II. fokú hőségriasztást 2026. június 26-án**
**(péntek) 24.00 óráig meghosszabbította**

**Továbbá 2026. június 27. (szombat) 00.00 órától 2026. június 30. (kedd) 24.00 óráig III. fokú hőségriasztást rendelt el.**

# Hőségriasztás!

Az országos tisztifőorvos által elrendelt hőségriasztás kapcsán felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy a kánikula bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok ilyenek például a csecsemők és a fiatal kisgyermekek, a fiatalok, a 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, valamint a szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.

*Tanácsok mindenkinek:*
 A kánikulai meleg kedvezőtlenül hat mindenkire, de elsősorban a fizikai munkát végzők szervezetére, és ez igaz mind a szabadban, mind a zárt térben dolgozóknál.

 Az idősek körében a tartósan magas hőmérséklet szív-, érrendszeri panaszokat, okozhat. Ezek jelentkezésekor javasoljuk, hogy haladéktalanul keressék fel kezelőorvosukat. Szívgyógyszereket szedő betegek kérjék ki ezzel kapcsolatban kezelőorvosuk tanácsát.

 Az idősek kánikula idején tartózkodjanak hűvös helyen, kerüljék a szervezetüket terhelő fizikai munkát. Zuhanyozzanak naponta többször langyos vízzel.

 A kánikula idején mindenkinek ügyelnie kell a fokozott folyadékbevitelre, szükség szerint a szokásos mennyiség többszörösére is szükség lehet.

 Fontos a só pótlása is!

 Kerüljük a tűző napon való tartózkodást 11 és 15 óra között, mivel ilyenkor fokozódik a napszúrás veszélye. A káros UV-B sugárzás ellen védjük bőrünket napvédő krémmel és megfelelő, világos színű, természetes alapanyagú (lehetőleg az egész testet fedő) ruházattal, arcunkat széles karimájú vagy ellenzős sapkával, kalappal, szemünk védelméről gondoskodjunk UV szűrős napszemüveggel.

 Lehetőleg éjjel szellőztessenek! Célszerű az ablakokat nappal zárva tartani. Ne hagyjunk kisgyermeket, állatot bezárt gépkocsiban! Még résnyire lehúzott ablaknál is könnyen túlhevülnek, kiszáradnak.

 A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

 A szabadban végzett sportolást is korlátozzuk a reggeli vagy kora esti órákra!

 A fizikai munkát végző dolgozóknál ilyen időjárási, hőmérsékleti viszonyok mellett szükséges, hogy a munkáltatók a munkavállalóik számára igény szerint, de legalább félóránként védőitalként 14-16°C hőmérsékletű ivóvizet vagy azonos hőmérsékletű alkoholmentes italt, valamint az előírtaknak megfelelő pihenőidőt biztosítsanak.

 Az állatoknak adjunk több vizet, ne kössük ki a kutyákat a napra.

 A közlekedés során vegyük figyelembe, hogy a hőség csökkentheti a koncentrációs képességet.

 A gépjárművel több órás útra indulók gondoskodjanak a vízellátásról a folyadékhiány pótlása érdekében, valamint az esetleges segélyhíváshoz szükséges segélykérő telefonszámok biztosításáról.

*Tanácsok várandós és szoptató anyák valamint csecsemőik részére:*
A magas hőmérséklet fokozott védekezésre készteti a szervezetet, hogy hőegyensúlyunkat megtartsuk: izzadunk, ezáltal folyadékot veszítünk, fokozódik a szomjúságérzetünk, szaporábbá válhat szívverésünk, légzésünk. Vérellátásunk romlik az erek kitágulása miatt, amit szédülés, gyengeségérzés, fáradékonyság jelez. Komolyabb esetben fejfájás, esetleg légszomj vagy remegés, ájulásérzés léphet fel. A legfontosabb, hogy előzzük meg a túlhevülést és folyadékvesztést!

 **A túlhevülés megelőzése:**

Lehetőleg ne tartózkodjunk a szabadban 10.00 és 16.00 óra között. Ha mégis elkerülhetetlen, akkor keressünk árnyas, szellős helyet pl. park, kert, kerüljük a zsúfolt tereket. A lakásban legalább a pihenésre használt helyiséget sötétítsük el függönnyel, jobb, ha nappal zárjuk az ablakokat. A klímaberendezésre sokan érzékenyek – különösen vigyázni kell a csecsemőkre. A készülékeket ezért mértékkel használjuk, a külső hőmérsékletnél csak 4-5°C-kal alacsonyabbra beállítva. Hűtsük, frissítsük a testünket, a gyermekek testét naponta többször is nedves törléssel, esetleg lemosással, zuhannyal. Nedvesítsük be nyugodtan hajunkat, gyerekeknél bátran vizezzük be az arcukat és a hajukat is. Így a hűtést 30%-kal növelhetjük.
 **Öltözködés:**

Öltözetünk legyen szellős, természetes anyagú, laza, világos, takarja a bőrfelületet! Védjük a fejünket, szemünket, bőrünket! Viseljünk világos, szellős kalapot, kendőt – lehetőleg szemellenzőset, vagy használjunk napernyőt. Különösen igaz ez a csecsemőkre, kisdedekre, akik kevés hajuk és a vékony koponyacsontok miatt fokozott veszélynek vannak kitéve!
 **Napozás, strandolás, mozgás:**

Semmiképpen ne napozzunk, vagy napoztassuk a gyermekeket 10.00 és 16.00 óra között. Várandós anyák óvják a magzatot is az erős sugárzástól, napozáskor fedjék le a hasukon a méh területét!
 **Táplálkozás, folyadékfogyasztás:**

Az izzadással távozó folyadékot, ásványi sókat pótolni kell. Az étkezésben előnyben részesíthetjük a könnyű ételeket, a salátákat, a gyümölcsöket, az alkohol-, cukor- és szénsavmentes italokat. A melegben kellemes üdítő a langyos citromos tea. Nem kell megijedni, ha a gyerekek étvágya csökken a melegben, fontos, hogy folyadékot bőségesen fogyasszanak. (Onnan tudhatjuk biztosan, hogy elegendő folyadékot fogyasztottunk, hogy bőséges szalmasárga vizeletet ürítünk.) Babáknál a pelenkának 2-3 óránként nedvesednie kell. Kiemelt figyelmet kell fordítani a szoptatós anyákra, mivel ők a szoptatással biztosítják a gyermekük folyadékigényét is.

További információk:
https://www.nnk.gov.hu/index.php/kozegeszsegugyi-laboratoriumi-foosztaly/infokommunikacios-anyagok/815-tanacsok-hoseg-esetere?highlight=WyJob3NlZyJd