

K Ö Z L E M É N Y

Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatai, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai ajánlását figyelembe véve

az ország egész területére vonatkozóan

**2019. június 12-én (szerda) 00.00 órától 2019. június 16-án (vasárnap) 24.00 óráig
III. fokú hőségriasztást adott ki.**

Ezúton hívom fel a tisztelet lakosság figyelmét a hőség hullámok okozta káros egészségi hatások és megelőzésének lehetőségeire, az általános magatartási szabályokra.

Légkondicionált épület:

**Répcé Áruház
Répcelaki Művelődési Ház és Könyvtár**

Kérem, hogy mindenki fokozottan tartsa be az egészségmegőrzésre vonatkozó tanácsokat.

Répcelak, 2019. június 13.

**Répcelaki Közös Önkormányzati Hivatal
Répcelak**

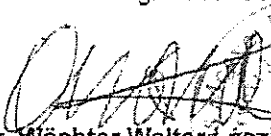
Főbb üzenetek a lakosság részére

Kerüljük a meleget	Fontos megjegyzések
Hűtse lakását	Fontos a szobahőmérséklet mérése!!
Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt 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 kiszáritja 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 alkoholt és magas cukortartalmú italokat	Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmergezés veszélye! A koffein vízajtó 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! Fokozottan 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 hőguta! 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 bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát	

A járási hivatalvezető a kiadmányozási jogát a Vas Megyei Kormányhivatalt vezető Kormány megbízott kiadmányozás rendjéről szóló 1/2017. (I. 2.) számú utasításával kiadott Kiadmányozási Szabályzat 4. számú függeléke alapján ruházta át, a kiadmányozási jog átruházása a járási hivatalvezető hatáskörét nem érinti.

Sárvár, 2019. június 12.

Dr. Galántai György járási hivatalvezető nevében és megbízásából:


Dr. Wächter Walter László
járási tisztifőorvos