

HŐSÉGRIASZTÁS!

TÁJÉKOZTATÁS

Másodfokú hőségriasztást rendelt el az országos tisztifőorvos Magyarország egész területére, amely **június 20-án (szombaton) 00:00 órától június 23-ig** (kedd éjfélig) érvényes. A tartós kánikula miatt a hatóságok fokozott óvatosságra, bőséges folyadékfogyasztásra és a gyermekek, valamint az idősek védelmére figyelmeztetnek.

A legfontosabb teendők és szabályok

- **Folyadékpótlás:** Igyon folyamatosan vizet, kerülje a cukros, alkoholos és koffeintartalmú italokat.
- **Védekezés:** 11:00 és 15:00 óra között lehetőleg ne tartózkodjon a tűző napon, használjon fényvédő krémet, és viseljen könnyű, szellős ruházatot.
- **Idősek és betegek:** Kérjük, naponta látogassa meg vagy hívja fel az egyedülálló időseket, és ellenőrizze, fogyasztanak-e elég folyadékot
- **Gyermekek és háziállatok:** Soha ne hagyjon gyermeket vagy kisállatot zárt, parkoló autóban, még rövid időre sem.
- **Tűzgyújtás:** Saját kertben lehet grillezni vagy bográcsozni, de a tüzet egyetlen pillanatra sem szabad felügyelet nélkül hagyni.