

## **Hőség esetén tanácsolt intézkedések és magatartási szabályok**

- az elkövetkező napokban mindenki különösen ügyeljen a fokozott folyadékbevitelre;
- kerülni kell a kávé, az alkohol, a magas koffein és cukortartalmú üdítők és zsíros ételek fogyasztását;
- 11 és 15 óra között ne tartózkodjanak a tűző napon;
- megfelelő ruházattal és naptejjel védjék bőrüket a leégés ellen;
- ne hagyják a gyermekeket, állatokat parkoló autóban;
- aki teheti, töltsön több órát légkondicionált helyiségben;
- a bárki által igénybe vehető légkondicionált helyiségek listája elérhető a fővárosi és a megyei katasztrófavédelmi igazgatóságok weboldalán;
- a nagy hőség bárkinél okozhat egészségügyi panaszokat, kellemetlen tüneteket, dekoncentrációt, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a kisgyermekek, az idősek, valamint a szív és érrendszeri betegségben szenvedők, rájuk különösen ügyeljünk;
- az autóval közlekedők figyelmére is kedvezőtlen hatással lehet a nagy meleg, ők fokozott óvatossággal vezessenek;
- akik a kánikulát vízparton töltik, napozás után hűtsék le magukat mielőtt a vízbe mennének, ne ugorjanak a vízbe felhevült testtel.