

FELHÍVÁS!

Dr. Müller Cecília országos tisztifőorvos a várható kánikula miatt

2021. július 7 (szerda 00 órától) július 9-ig (péntek 24 óráig)

elrendelte az illetékességi területünket érintően a **hő sé g r i a s z t á s** 3. fokozatát.

Kérem saját érdekében:

- kerülje a megterhelő fizikai munkát,
- tartózkodjon árnyékban,
- zuhanyozzon, vagy fürdjön gyakran (naponta 2-3 alkalommal)
- használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben,
- világos, természetes alapanyagú bő ruhát viseljen,
- ha napra megy, hordjon széles karimájú kalapot és napszemüveget,
- fogyasszon rendszeresen folyadékot akkor is, ha nem érzi magát szomjasnak (minimum 1, 5 liter/nap)
- ne igyon alkohol, vagy magas cukortartalmú italokat,
- napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt,
- lehetőleg éjszaka, vagy hajnalban szellőztessen,
- ellenőrizze a testhőmérsékletét (ha 38 °C felé emelkedik az már káros az egészségre)
- tárolja a gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten,
- fogyasszon hideg, frissítő ételeket (zöldséget, gyümölcsöt, salátát)

Figyelem!

Az idős, vagy túlsúlyos ember sokkal érzékenyebb a melegre.

Ha idült betegségben szenved, vagy többféle gyógyszert szed, vagy ha szokatlan tüneteket észlel, azonnal keresse fel háziorvosát.

Tisztelettel: Fülöp István hivatalvezető nevében és megbízásából



NÉPEGÉSZSÉGÜGYI OSZTÁLY

4700 Mátészalka, Eötvös út 6 4700 Mátészalka Pf.: 32. Telefon: (44)311-401
E-mail: mateszalka.nepegeszsegugy@szabolcs.gov.hu Honlap: www.kormanyhivata.hu