



SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL
MÁTÉSZALKAI JÁRÁSI HIVATALA

FELHÍVÁSI

Dr. Müller Cecília országos tisztifőorvosi feladatok ellátására jogosult főosztályvezető a várható kánikula miatt

2022. június 27-én (hétfő)00. órától – 2022. június 30-án(csütörtök) 24.00 óráig

tartó hőségriasztást rendelt el.

Illetékességi területünket érintően a **h ő s é g r i a s z t á s III. fokozatú.**

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 folyadékokat akkor is, ha nem érzi magát szomjasnak (minimum 1, 5 liter/nap)
- ne igyon alkoholt, vagy magas cukortartalmú italokat,
- napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönnyt vagy egyéb sötétítőt,
- lehetőleg éjszaka, vagy hajnalban szellőztessen,
- ellenőrizze a testhőmérsékletét (ha 38 °C fele emelkedik az már káros az egészségre)
- tárolja a gyógyszerreit megfelelő hőmérsékleten,
- fogyasszon hideg, frissítő ételeket (zöldsalátát, 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.

Mátészalka, 2022. június 27.

Fülpöp István hivatalvezető

nevében és megbízásából

Dr. Bajnagy Berné

Járásai tisztifőorvos, osztályvezető

NÉPEGÉSZSÉGTUDOMÁNYOS OSZTÁLY

4700 Mátészalka, Eötvös út 6., 4700 Mátészalka, Pf.: 32. Telefon: (44)311-401

E-mail: mateszalka.nepegeszsegugy@szabolcs.gov.hu Honlap: www.kormanyhivatal.hu