



SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYEI  
KORMÁNYHIVATAL

MÁTÉSZALKAI JÁRÁSI HIVATALA

## FELHÍVÁS!

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

**2022. július 20-án (szerda) 00.00. órától – 2022. július 23-én (szombat) 24.00 óráig**

tartó hőségriasztást újra elrendelte.

Illetékességi területünket érintően a **hőségriasztás III. fokozatú.**

Kérem saját érdekében:

- kerülje a megterhelő fizikai munkát,
- tartózkodjon árnyékban,
- zuhanyozzon, vagy fürödjön 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 alkoholt, 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.

**Mátészalka, 2022. július 19.**

Fülöp István hivatalvezető

nevében és megbízásából

Dr. Bajnai Benő

járásii tisztii főorvos, osztályvezető

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI 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