



SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

MÁTÉSZALKAI JÁRÁSI HIVATALA

FELHÍVÁS!

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

2022. július 24-én (vasárnap 00.00. órától – 2022. július 26-án (kedd) 24.00 óráig

tartó hőségriasztást meghosszabbította.

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 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 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)

F i g y e l e m!

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 25.

Fülöp István osztályvezető

nevében és megbízásából

Dr. Bajnai Benő

járási tisztí 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