



SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

MÁTÉSZALKAI JÁRÁSI HIVATALA

FELHÍVÁS!

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

2022. augusztus 04-én (csütörtök 00.00. órától – 2022. augusztus 06-án (szombat) 24.00 óráig

tartó hőségriasztást ismét elrendelte.

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)

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. augusztus 04.

Fülöp István, hivatalvezető

nevében és megbízásából

Dr. Bajnay 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