

ZÁMOLYI KÖZÖS ÖNKORMÁNYZATI HIVATAL

Pátkai Kirendeltsége

JEGYZŐ

8092 PÁTKA, Vak Bottyán tér 4. Tel.: 22/580 508

E-mail: igazgatas@patka.hu

Hivatali kapu: PHPATKA; KRID: 502134198



Tájékoztató III. fokú hőségriasztás elrendeléséről

Tájékoztatom a tisztelt Lakosságot, hogy a Tájékoztatom, hogy a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzése és a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ szakmai ajánlásait figyelembe véve, Dr. Oroszi Beatrix országos tisztii főorvos asszony

az ország egész területére vonatkozóan

2026. július 30. (csütörtök) 00:00 órától - 2025. augusztus 4. (kedd) 24:00 óráig

III. fokú hőségriasztást adott ki

A hőségriasztás ideje alatt a Zámolyi Közös Önkormányzati Hivatal Pátkai Kirendeltségének bejáratánál található vízcsapból szabadon lehet ivóvizet vételezni. A Művelődési Ház klimatizált belső helyisége munkaidőben igénybevehető.

Kérjük fokozottan figyeljünk embertársainkra, mert a kánikulában nagyobb veszélynek van kitéve mindenki, a tartós hőség megterheli az egészséges szervezetet is, de különösen veszélyeztetettek a kisgyermek, az idősek, valamint a szív- és érrendszeri betegséggel élők.

A NYÁRI HŐSÉG IDEJÉRE AJÁNLUK AZ ÖN FIGYELMÉBE!

A kánikula idején – kiemelten 11-15 óra között – lehetőleg ne tartózkodjanak a napon, a déli órákat lehetőség szerint töltsék zárt helyen, sötétített helyiségben. Érdemes ventilátort használni, 1-2 órát légkondicionált helyiségben tölteni. Tartózkodjanak hűvös helyen, kerüljék a szervezetüket terhelő fizikai munkát, zuhanyozzanak naponta többször, langyos vízzel.

A hőségben a szokásosnál nagyobb mennyiségű vízre van szüksége szervezetüknek, ezért fokozottan figyeljenek a folyadékbevitelre. Ne fogyasszanak kávét, alkoholos italt, cukros, illetve szénsavas üdítőt. Fogyasszanak vizet, teát, szénsavmentes üdítőt, jót tesz a paradicsomlé, az aludttej, a kefir, a joghurt és a levesek.

Egyenek kisebb ételadagokat, egyenek gyakrabban. Kerüljék a nehéz ételeket! Fogyasszanak inkább grillezett szárnyasokat, zöldségeket, salátát, gyümölcslevest, rántás nélküli főzelékeket.

A csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessék, ne sétáltassanak a hőségben kisbabát.

Viseljenek világos, fehér színű, könnyű, bő szabású, hosszú ujjú, szellős, természetes, pamut anyagból készült ruhát, inget, ami minél nagyobb bőrfelületet takar. Fejüket lehetőleg vékony fehér sapkával, széles karimájú kalappal, szalmakalappal, esetleg napernyővel védjék. Fokozottan védje szemét, a szem védelme érdekében javasolt az UV szűrős lencse, napszemüveg viselése. A szabadban használjanak bőrtípusuknak megfelelő fényvédő krémet.

Pátka, 2026. július 30.



Vágó Árpád
aljegyző