

## Tájékoztató III. fokú hőségriasztás elrendeléséről

Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adataira, valamint az EMMI Klímaváltozás és Környezeti Egészséghatás Elemző Osztály szakmai ajánlásaira is figyelemmel az EMMI országos tisztifőorvosi feladatokért felelős helyettes államtitkára

**2017. augusztus 1-jén (kedd) 00.00 órától 2017. augusztus 4-én (péntek) 24.00 óráig III. fokú hőségriasztást adott ki az ország egész területére vonatkozóan.**

Ez olyan, tartósan magas hőmérsékletet jelent (a napi középhőmérséklet eléri, vagy meghaladja a 27 Celsius-fokot), melynek kedvezőtlen hatása – a fokozott folyadékvesztés miatt – az egészséges szervezetet is megterheli. E hatások fokozottan érvényesülnek csecsemők, idősek és krónikus (különösen szív- és érrendszeri) betegségben szenvedők esetén.

### I. tudnivalók és tanácsok hőhullám esetén

- **környezetünk és testünk hűtése** - Szorítsa ki a hőséget környezetéből, tartsa hűvösen otthonát, járművét és munkakörnyezetét minden elérhető eszközzel (árnyékolás, klimatizálás, éjszakai szellőztetés, az elektromos készülékek áramtalanítása, világítás mellőzése), továbbá a lehető legkevesebbet tartózkodjon a szabadban. Könnyű, bő ruhákat viseljen, továbbá folyamatosan hűtse testét (végtagok vizes borogatása, mosdás, zuhanyzás langyos vízben javasolt). A test gyors lehűtése veszélyes lehet, felhevült testtel ne ugorjon vízbe! Ugyanez igaz a légkondicionáló berendezésekre is – ügyeljen arra, hogy a külső és a belső hőmérséklet között ne legyen jelentős különbség (maximum 6-8 Celsius-fok javasolt).
- **hidratálás** - Különösen ügyelnie kell a fokozott folyadékbevitelre tartósan magas hőmérséklet esetén. Ne induljon útnak folyadék nélkül és ne várja meg azt sem, amíg szomjas lesz! Az enyhébb vízhiányt már a csapvíz is képes pótolni, fogyassza rendszeresen (nagyobb fokú víz-, és sóhiány esetén a kiszáradás megelőzésére elsősorban a nátrium és kálium pótlása szükséges, melyre az ásványvizek sótartalma megfelelőbb). Ne fogyasszon alkoholt, illetve magas cukor- vagy koffeintartalmú italokat, melyek élettani hatásait a hőség felerősíti (a kiszáradás veszélye fokozódhat). A folyadékbevitel rendszeressége kiemelten fontos, ezért javasolt, hogy állítson be (például óránkénti) figyelmeztető jelzést a telefonján, karóráján – az ún. „okos” eszközökre ingyenesen letölthető alkalmazások is rendelkezésre állnak e célból.
- **fényvédelem, fizikai munka** - Lehetőség szerint 11 és 15 óra között ne tartózkodjon a napon, óvakodjon a leégéstől, használjon fényvédő készítményeket, viseljen napszemüveget és kalapot. Kerülje a megterhelő tevékenységeket ezen időszakban, különösen közvetlen napsugárzásnak kitett helyeken.
- **figyeljünk egymásra!** - Különösen ügyeljen a közvetlen környezetében tartózkodókra, a (krónikus és lázas) betegekre, az idősekre (főként az egyedül élőkre) és a kisgyermekekre, valamint a csecsemőkre is, hiszen az ő esetükben a folyadékpótlás még nagyobb jelentőséggel bír. Ha bármilyen szokatlan tünetet észlel magán vagy másokon (a hőségjellemző tünetei a vörös, forró és száraz bőr, szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés), azonnal forduljon orvoshoz, vagy kérjen segítséget és értesítse a mentőszolgálatot!
- **mit tehetünk rosszullét esetén?** – Rosszullét esetén a legfontosabb, hogy hűvös helyre húzódjunk, lehetőleg feküdjünk, és azonnal fogyasszunk egy kevés folyadékot. A test hűtését is indokolt haladéktalanul megkezdeni vizes pakolással, borogatással.

### II. klimatizált helyiségek listája Hajdú-Bihar megyében

A klimatizált helyiségek listája (megyéenkénti és településenkénti bontásban) elérhető a mellékletben és az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság honlapján:

[http://www.katasztrofavedelem.hu/letoltes/lakossag/hoseg/klimatizalt\\_helyisegek\\_listaja\\_2017.xls](http://www.katasztrofavedelem.hu/letoltes/lakossag/hoseg/klimatizalt_helyisegek_listaja_2017.xls).

## Klimatizált helyiségek listája Hajdú-Bihar megyében

Hajdú-Bihar	Debrecen	Kishegyesi út 1-13.	TESCO Extra Debrecen
Hajdú-Bihar	Debrecen	Mikepércsi út 73/A. (47. sz. főút mellett, 4. kmsz.)	TESCO Debrecen Repülőtér Extra
Hajdú-Bihar	Debrecen	Kisatár út 7.	Auschan Hipermarket
Hajdú-Bihar	Debrecen	Füredi út 27.	Malompark Bevásárlóközpont
Hajdú-Bihar	Debrecen	Hunyadi u. 1-3.	Kölcsey Központ
Hajdú-Bihar	Debrecen	Kálvin tér 11.	Új Városháza központi ügyfélfogadó tér
Hajdú-Bihar	Debrecen	Csapó u. 30.	Fórum Bevásárlóközpont
Hajdú-Bihar	Debrecen	Péterfia u. 18.	Debrecen Plaza
Hajdú-Bihar	Debrecen	Somlyai u. 3. (47. sz. főút mellett, 3. kmsz.)	Spar Supermarket
Hajdú-Bihar	Debrecen-Józsa	Szentgyörgyfalvi út (35. sz. főút mellett, 74. kmsz.)	Spar Supermarket
Hajdú-Bihar	Hajdúsámson	Petőfi u. 6.	Bellini Étterem
Hajdú-Bihar	Hajdúsámson	Szabadság tér 1.	Magyar Posta Zrt.
Hajdú-Bihar	Hajdúszoboszló	Hőforrás u. 119.	Spar Supermarket
Hajdú-Bihar	Hajdúszoboszló	Kabai útfél 0228/2 hrs. (3406. sz. út mellett, 18. kmsz.)	TESCO Hajdúszoboszló Hipermarket
Hajdú-Bihar	Hosszúpályi	Szabadság tér 5.	Privat Max Áruház
Hajdú-Bihar	Hosszúpályi	Szabadság tér 6.	Polgármesteri Hivatal
Hajdú-Bihar	Hosszúpályi	Petőfi S. u. 1.	COOP Szuper Áruház
Hajdú-Bihar	Kokad	Kossuth utca 75.	Betekincs Étterem
Hajdú-Bihar	Kokad	Kossuth utca 53.	Derecske COOP ABC
Hajdú-Bihar	Újléta	Kossuth u. 20.	Polgármesteri Hivatal Díszterme
Hajdú-Bihar	Balmazújváros	Kossuth tér 4-5.	Polgármesteri Hivatal
Hajdú-Bihar	Balmazújváros	Dózsa Gy. u. 3.	Augusztin Béla Gyógyszertár
Hajdú-Bihar	Balmazújváros	Kastélykert u. 10.	Penny Market
Hajdú-Bihar	Balmazújváros	Böszörményi út 1.	LIDL
Hajdú-Bihar	Egyek	Hunyadi J. u. 48/C	Étterem
Hajdú-Bihar	Folyás	Kossuth utca 1.	Polgár és Csege Coop Zrt.
Hajdú-Bihar	Hajdúböszörmény	Bocskai tér 1.	Polgármesteri Hivatal
Hajdú-Bihar	Hajdúböszörmény	Bocskai tér 4.	Sillye Gábor Művelődési Központ

Hajdú-Bihar	Hajdúböszörmény	Vásár tér 27.	Városi Sportközpont és Sportiskola
Hajdú-Bihar	Hajdúböszörmény	Baltazár D. u. 8-16.	REÁL
Hajdú-Bihar	Hajdúböszörmény	Külső-Szoboszlói út 2.	ALDI
Hajdú-Bihar	Hajdúböszörmény	Bánság tér 10.	LIDL
Hajdú-Bihar	Hajdúböszörmény	Bánsági tér 1/A	SPAR
Hajdú-Bihar	Hajdúböszörmény	Baltazár D. u. 13.	Penny Market
Hajdú-Bihar	Hajdúdorog	Nánási u. 2.	COOP Zrt.
Hajdú-Bihar	Hajdúdorog	Petőfi tér 8.	OTP Bank
Hajdú-Bihar	Hajdúdorog	Tokaji u. 6.	Takarékszövetkezet
Hajdú-Bihar	Hajdúhadház	Dr. Földi J. u.	Penny Market
Hajdú-Bihar	Hajdúhadház	Dr. Földi J. u.	LIDL
Hajdú-Bihar	Hajdúnánás	Dorogi u. 108. sz.	LIDL
Hajdú-Bihar	Hajdúnánás	Kossuth u. 15.	ROSSMANN
Hajdú-Bihar	Hajdúnánás	Mártírok u. 4-6.	Penny Market
Hajdú-Bihar	Hajdúnánás	Bocskai u. 6. sz.	Hajdúnánási Gyermekek- és Közéletképzési Nonprofit Kft.
Hajdú-Bihar	Hajdúnánás	Köztársaság tér 17-18.	OTP Bank
Hajdú-Bihar	Hajdúnánás	Dorogi u. 10-14.	ERSTE Bank
Hajdú-Bihar	Hajdúnánás	Dorogi u. 12.	Sörbár 2000 Kft.
Hajdú-Bihar	Hajdúnánás	Fürdő u. 4.	Bocskai Étterem
Hajdú-Bihar	Hortobágy	Kossuth u. 10.	Balmaz-Coop Kereskedelmi Zrt.
Hajdú-Bihar	Hortobágy	Kossuth u. 2.	Magyar Posta Zrt.
Hajdú-Bihar	Hortobágy	Petőfi tér	Hortobágyi Nemzeti Park Látogatóközpont
Hajdú-Bihar	Polgár	Hősök u. 6.	Polgár és Csege Coop Zrt.
Hajdú-Bihar	Polgár	Mikszáth u. 2.	Penny Market
Hajdú-Bihar	Polgár	Külterület	M3 Archeopark
Hajdú-Bihar	Polgár	Külterület	M3 OUTLET Áruház
Hajdú-Bihar	Polgár	Brankovics tér 15.	OTP Bank
Hajdú-Bihar	Polgár	Hősök u. 8.	Polgári Bank Zrt.
Hajdú-Bihar	Polgár	Hősök u. 1.	Járóbeteg Szakellátó Központ
Hajdú-Bihar	Tiszagyulaháza	Kossuth 27.	Coop Zrt.
Hajdú-Bihar	Újszentmargita	Rákóczi u.107.	COOP Zrt.
Hajdú-Bihar	Újtikos	Fő utca 9.	Polgár és Csege Coop Zrt.
Hajdú-Bihar	Báránd	Kossuth tér 11.	Piacsarnok
Hajdú-Bihar	Berettyóújfalu	Dózsa Gy. 17-19.	Polgármesteri Hivatal
Hajdú-Bihar	Berettyóújfalu	Kossuth u. 98.	LIDL
Hajdú-Bihar	Berettyóújfalu	Dózsa Gy. u. 30.	Penny Market
Hajdú-Bihar	Berettyóújfalu	Dózsa Gy. u. 66.	SPAR

Hajdú-Bihar	Berettyóújfalú	Honvéd u.	Tesco
Hajdú-Bihar	Kaba	Szabadság tér 1.	Polgármesteri Hivatal
Hajdú-Bihar	Püspökladány	Kossuth 6.	Rendezvényközpont
Hajdú-Bihar	Püspökladány	Kossuth u. 11.	Spar
Hajdú-Bihar	Püspökladány	Kossuth u. 1/1.	Penny Market
Hajdú-Bihar	Püspökladány	Rákóczi u. 16-20.	Lidl
Hajdú-Bihar	Sárrétudvari	Kossuth u. 72.	Polgármesteri Hivatal
Hajdú-Bihar	Hajdúszovát	Hősök tere 10.	Derecskei Szöv.Ker. Kft.
Hajdú-Bihar	Hajdúszovát	Hősök tere 2.	Takarékszövetkezet
Hajdú-Bihar	Hosszúpályi	Szabadság tér 5.	Privat Max Áruház
Hajdú-Bihar	Hosszúpályi	Szabadság tér 6.	Polgármesteri Hivatal
Hajdú-Bihar	Hosszúpályi	Petőfi S. u. 1.	COOP Szuper Áruház
Hajdú-Bihar	Kokad	Kossuth utca 75.	Betekincs Étterem
Hajdú-Bihar	Kokad	Kossuth utca 53.	Derecske COOP ABC
Hajdú-Bihar	Nádudvar	Ady tér 10	Ady Endre ÁMK
Hajdú-Bihar	Nádudvar	Fő u. 80.	Hotel Timarina
Hajdú-Bihar	Nádudvar	Fő u. 119.	Nagisz Zrt. Irodaház
Hajdú-Bihar	Nádudvar	Petőfi u. 13.	Nádudvari Nonprofit Kft. irodaépület
Hajdú-Bihar	Nádudvar	Jókai u. 4.	Jókai Sportcentrum
Hajdú-Bihar	Nádudvar	Fő u. 119.	Polgármesteri Hivatal
Hajdú-Bihar	Nyíracskő	Kassai u. 6.	Ligetelja Közművelődési és Turisztikai Központ
Hajdú-Bihar	Vámospércs	Debreceni u. 1.	Jessy-Gold Kft.
Hajdú-Bihar	Vámospércs	Debreceni u. 2.	Művelődési Ház és Könyvtár
Hajdú-Bihar	Vámospércs	Piac u. 4.	Vámospércs-Kistérségi Egészségügyi Szakellátó Nonprofit Kft.
Hajdú-Bihar	Vámospércs	Béke u. 3.	HBM KH Nyíradonyi Járási Hivatal ügyfélfogadó tér
Hajdú-Bihar	Újléta	Kossuth u. 20.	Polgármesteri Hivatal Díszterme
Hajdú-Bihar	Derecske	Köztársaság út 87.	Polgármesteri Hivatal