

## Tájékoztató III. fokú hőségriasztás meghosszabbításáról

A Győr-Moson-Sopron Vármegye Győri Helyi Védelmi Bizottsága tájékoztatása szerint Dr. Szabó Enikő helyettes országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzési adatai, valamint a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ szakmai ajánlásait figyelembe véve

**az ország egész területére vonatkozóan 2026. június 27. napján (szombat) 00:00 órától elrendelt III. fokú hőségriasztást 2026. Július 01. napján (szerda) 24:00 óráig meghosszabbította.**

A III. fokú hőségriasztás esetén az előrejelzés szerint **a napi középhőmérséklet várhatóan legalább három egymást követő napon eléri (vagy meghaladja) a 27°C-ot.** A magas napi átlaghőmérséklet olyan környezet-egészségügyi kockázatot jelent a lakosság számára, amely indokolja az egészségügyi ellátó rendszer, az önkormányzatok, valamint a megyei együttműködő szervezetek figyelmeztetését és a lakosság hőhullám alatti rendszeres tájékoztatását.

**Tanácsok a hőség idejére** (forrás: [gyor.katasztrofavedelem.hu](http://gyor.katasztrofavedelem.hu)):

A nagy hőség az egészséges szervezetet is megterheli, bárkinél okozhat egészségügyi panaszokat, kellemetlen közérzetet, dekoncentrációt. Különösen veszélyeztetettek a kisgyermek, az idősek, valamint a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők. A meleg az autósokra is kedvezőtlen hatással lehet, ezért kérjük, vezessenek óvatosan. A vízparton tartózkodók mielőtt vízbe mennek, hűtsék le magukat, különösen napozást követően. Felhevült testtel ne ugorjanak a vízbe! Ügyeljünk az elkövetkező napokban a fokozott vízivásra. Kerüljük a kávé, az alkohol, a magas koffein- és cukortartalmú üdítők és zsíros ételek fogyasztását. Lehetőség szerint 11 és 15 óra között ne tartózkodjunk a napon, a bőrünket megfelelő ruházattal és napvédő szerekkel védjük a leégés ellen. Ne hagyjuk a gyermekeket, állatokat parkoló autóban. Ha valaki autóban hagyott gyermeket, házikedvencet lát, hívja a 112-es segélyhívó számot. Ne hagyjunk az autóban fertőtlenítőt, hígítót, festéket, öngyújtót, mert ezek is meggyulladhatnak a nagy melegben.

Aki teheti, tartózkodjon árnyékban, légkondicionált helyiségben, a legmelegebb órákban kerülje a megterhelő fizikai munkát.

A meleg időben a növényzet is hamarabb kiszárad és könnyebben meggyullad. Erdőben csak a kijelölt tűzrakóhelyen szabad tüzet gyújtani, ezt is csak akkor, ha nincs elrendelve tűzgyújtási tilalom. A sütögetés után pedig úgy kell eloltani, hogy ne tudjon visszagyulladni. Azok, akik a kertben grilleznek, bográcsoznak, ne hagyják magára a tüzet!

**Egyéb ismertető, tanácsok a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ alábbi weboldalán találhatóak:** <https://nnk.gov.hu/index.php/kornyezetegugy/210-infokommunikacios-anyagok/815-tanacsok-hoseg-esetere.html>