

## FIGYELEM, III. FOKÚ HŐSÉGRIASZTÁS LÉPETT ÉLETBE!

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatait, valamint a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ szakmai ajánlását figyelembe véve, az országos tisztifőorvos az ország egész területére vonatkozóan 2024. július 07-én (vasárnap) 00.00 órától kezdődően 2024. július 12-én (péntek) 24.00 óráig III. fokú hőségriasztást adott ki!

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 vezessenek óvatosan. A vízparton tartózkodók mielőtt vízbe mennek, hűtsék le magukat, különösen napozást követően. Felhevült testtel ne ugorjanak a vízbe!

Ügyeljenek az elkövetkező napokban a fokozott vízivásra. Kerüljék 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, hordjunk sapkát, napernyőt.

Ne hagyjuk a gyermekeket, állatokat a 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.

A kánikulára való tekintettel PÁRAKAPU működik a Városháza előtt, és a Művelődési Központ előtt is.

IVÓVÍZ a Művelődési Központban, a Szabó Lőrinc és Főutca sarkán lévő ivókútból illetve a Városházán ingyenesen fogyasztható.

KLIMATIZÁLT HELYSÉGEK:

- Balassagyarmat TESCO áruház
- Madách Mozi (Bajcsy u. 8.)
- Horváth Endre Galéria (Rákóczi F. útja 50.)
- Városi Könyvtár (Rákóczi F. útja 50.)
- Szerbtemplom Galéria (Szerb utca) Nézzenek kiállítást hűvösben

Kérjük, figyeljenek a napszúrásos megbetegedés tüneteire!