

**Keresse fel háziorvosát, mert szükség lehet az állandóan szedett gyógyszerei esetében az adagok módosítására!**



**Figyeljen az idős, krónikus beteg emberekre a környezetében, óvja a csecsemőket, gyermekeket a hőség káros hatásaitól!**

## **HŐSÉGRIASZTÁS!**



**NÖGRÁD MEGYEI  
KORMÁNYHIVATAL**



**A ventilátort ne használja egész nap, inkább zuhanyozzon, így hűtse testét.**

**Éjszaka szellőztessen, árnyékolja lakását redőnnyel, sötétítő függönnyel!**



**Bőre és szeme védelme érdekében viseljen UV szűrős napszemüveget és kalapot, használjon naptejet!**



**Ha teheti, töltsön több időt légkondicionált vagy hűvös helyiségben!**

**Mindig vigyen magával legalább 1 l folyadékot, ha a nyári hőségben elindul otthonról!**