

Közlemény II. fokú hőségriasztás kiadásáról (2026. június 20-23.)

K Ö Z L E M É N Y

II. fokú hőségriasztás kiadásáról

Az országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzése alapján az ország egész területére vonatkozóan

2026. június 20-án (szombat) 00.00 órától 2026. június 23. (kedd) 24.00 óráig másodfokú hőségriasztást adott ki.

Ennek oka, hogy a következő napokban **a napi középhőmérséklet tartósan 25 °C fölé emelkedik** – a hőség tehát mind egészségesek, mind pedig krónikus betegségben szenvedők számára jelentős megterhelést jelent.

A nagy melegben fontos a folyadékpótlás, mivel a hőségben a szervezet fokozottan veszít vizet és ásványi anyagokat. Lehetőleg vizet vagy cukormentes italokat válasszunk, **kerüljük a kávé, az alkohol, a magas koffein- és cukortartalmú üdítők, valamint a zsíros ételek fogyasztását.**

A rosszulletek megelőzése érdekében a legmelegebb órákban, jellemzően délelőtt **11 és 16 óra között ne tartózkodjunk a tűző napon**, és mellőzzük a megerőltető fizikai tevékenységeket.

Az erős napsugárzás napszúrást, súlyosabb esetben **hőkimerülést vagy hőségütést okozhat**. Tünetei lehetnek a fejfájás, hányinger, szédülés, láz és tudatzavar. Ilyenkor azonnal hűvös, **árnyékos helyre kell húzódn**i, **a fejet hűteni**, és **folyadékot kell fogyasztani**, súlyosabb esetben **mentőt kell hívni**.

Viseljünk világos, szellős ruhát, UV-védelemmel ellátott napszemüveget, és használjunk magas faktorszámú napvédő készítményeket, valamint fényvédő ajakápolót is. **A gyerekek és fiatalok számára minimum 30 faktorszámú, UVA és UVB-védelmet biztosító fényvédő krém használata javasolt**. Fontos, hogy árnyékban tartózkodjunk, és gondoskodjunk a lakás megfelelő árnyékolásáról, szellőztetéséről.

Nagyon fontos, hogy strandoláskor **soha ne ugorjunk felhevült testtel a vízbe** – lassan, fokozatosan hűtsük le magunkat. Az utcai szökőkutak vize nem alkalmas frissítésre, ezért inkább a párapukákat használjuk, vagy hűtsük magunkat például a csuklónkon vagy a tarkónkon.

A hirtelen felmelegedés még az egészséges szervezetet is megviselheti, azonban az idősek, a kisgyermek, valamint a szív- és a keringési betegséggel élők érzékenyebben reagálhatnak a hőségre, ezért különösen figyeljünk rájuk. **Érdemes naponta felhívni vagy meglátogatni az**

egyedül élő idős hozzátartozóinkat, ismerőseinket, és meggyőződni arról, hogy elegendő folyadékot fogyasztanak, illetve megfelelően tudják hűteni lakásukat.

Az év első hóhulláma különösen megterhelő lehet, mivel a szervezet még nem alkalmazkodott a tartós meleghez. A tudatos felkészülés és az óvintézkedések betartása segíthet abban, hogy könnyebben viseljük a nyári időjárást.

Egy napon, vagy akár csak félárnyékban parkoló autó belső hőmérséklete ilyenkor a 70 Celsius-fokot is meghaladhatja, életveszélyes abban tartózkodni. **Soha, egyetlen percre se hagyjunk gyermeket, idős embert vagy háziállatot parkoló autóban. Ha bárki napon álló autóban hagyott gyermeket vagy háziállatot lát, azonnal hívja a 112-es segélyhívószámot.**

Több vármegyében tűzgyújtási tilalom van érvényben, amely az erdőkre és azok kétszáz méteres körzetére vonatkozik. Ahol tűzgyújtási tilalom van elrendelve, ott az erdőben és azok közelében még a kijelölt tűzrakóhelyen sem szabad tüzet gyújtani. A [katasztrófavédelem weboldalán](http://www.katasztrofavedelem.hu) (www.katasztrofavedelem.hu) térképen lehet látni, hogy hol van éppen tilalom. **A saját kertben nem tilos grillezni, bográcsozni, de a tüzet nem szabad felügyelet nélkül hagyni.**

A katasztrófavédelem weboldalán elérhető azon [légkondicionált helyiségek listája](#), amelyeket bárki igénybe vehet.

Az aktuális hőségriasztásokkal és egyéb veszélyjelzésekkel kapcsolatos információk a katasztrófavédelem VÉSZ alkalmazásán keresztül valós időben elérhetők. Érdemes letölteni, hogy időben felkészülhessünk az extrém időjárási helyzetekre.

Kérjük, hogy figyeljünk oda egymásra – különösen azokra, akik egyedül élnek, idősek, vagy mozgásukban korlátozottak. Egy pohár víz, egy rövid telefonhívás, vagy néhány árnyékos perc felajánlása is életet menthet.

Röjtökmuzsaj Község Önkormányzata