

6. sz. melléklet

## Lakossági tájékoztató

**Figyelem, figyelem!**

Tájékoztatjuk Pátka község lakosságát, hogy az ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézet riasztása szerint Pátkán a napi középhőmérséklet legalább 1 (3) napig meghaladja a 25 °C-ot (27 °C-ot), ami az egészségre ártalmas. Ezért a község területére vonatkozóan tájékoztatást (riasztást) rendelek el.

2013.07.24.00.

A túllépés kezdete ....., várható időtartama **3** nap

II. fokú

**A hőhullám élettani hatásai:** hőstresszt, napszúrást és hőgutát okoz. Kérem a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást és dolgozást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig.

**A hőhullám hatásainak csökkentése érdekében az alábbi intézkedéseket tettük:** vízvételi lehetőséget biztosítunk Vörösmarty u. közkút, Árpád u. közkút, Temető közkút, Strand wc területén, egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében, villamos áramszolgáltatás és ivóvízellátás zavartalanságának biztosítása Pátka területén. Kérem, hogy az elrendelt intézkedéseken túl az ajánlásokat feltétlenül tartsák be egészségük védelme érdekében!

**A várható változásokról, a korlátozás feloldásáról,** ha a mérési adatok azt alátámasztják, a helyi hirdetési felületeken keresztül azonnal tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot!

Tisztelettel: Nagy Dániel polgármester




# Hasznos tanácsok a kánikula idejére a **Fiatalok** számára



Széles karimájú **kalappal**, napszemüveggel véd meg a nap égető erejétől!

**Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát** hordj forró napokon!



**Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel** naponta többször kendd be bőrödét! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!



**Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!**  
**Tölts 1-2 órát légkondicionált helységben!**



**Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 l folyadékot!**  
**Fontos a sópótlás is!**

## MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek

## MIT NE IGYÁL

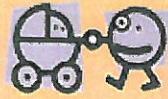


Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

## Hasznos tanácsok a kánikula idejére a höguta megelőzése és kezelése érdekében **fiatal anyukák és kisgyermek**ek számára



Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk!

**Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!**



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben!

Lehetőleg éjjel szellőztessen!



Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) **zárt**, szellőzés nélküli **parkoló autóban!**



Széles karimájú **kalappal**, **napszemüveggel** védje magát és gyermekét!

### MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek



### MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők



**A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici só-t tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!**

## Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőséguta megelőzése és kezelése érdekében **Idősek** számára



A 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a **szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők** a melegben fokozódó panaszaiukkal azonnal forduljanak orvoshoz!



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben!

Kánikulai napokon a különösen **meleg** dél körüli, kora délutáni órákat **töltse otthon**, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!



Nagy melegben **zuhanyozzon** langyos vagy hideg vízzel akár többször is!



Forró nyári napokon ne a **legmelegebb órákra** időzítse a piaci bevásárlást!

### MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek

### MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!