

## Közlemény

### II. fokú hőségriasztás

**Tisztelt Lakosság!**

**Az országos tisztifőorvos**  
**2025. július 20. (vasárnap) 00.00 órától 2025. július 24. (csütörtök)**  
**24.00 óráig II. fokú hőségriasztást rendelt el.**

Felhívjuk a figyelmet a folyadékpótlás fontosságára, kiemelve: a szervezet fokozottan veszít vizet és ásványi anyagokat, ezért hőségben *„akkor is inni kell, ha nem vagyunk szomjasak.”* A legjobb választás a csapvíz, de ajánlott a cukormentes gyümölcs- vagy zöldséglé, valamint a langyos tea is.

Érdemes kerülni a zsíros, fűszeres ételeket, helyettük könnyű, szezonális alapanyagokból készült fogásokat válasszunk. Az élelmiszerek gyorsabban romlanak, ezért fordítsunk figyelmet a megfelelő hűtésre és tárolásra. Azt is javasolták, a legmelegebb órákban, általában délelőtt 11 és 15 óra között kerüljük a tűző napot és a megerőltető fizikai tevékenységeket. „Ha mégis a szabadban kell tartózkodnunk, viseljünk világos, szellős ruhát, UV-védelemmel ellátott napszemüveget, és használjunk magas faktorszámú napvédő készítményeket, valamint fényvédő ajakápolót is” – olvasható a közleményben, amely szerint az is fontos, hogy árnyékban tartózkodjunk, és lehetőség szerint naponta legalább két-három órát töltsünk légkondicionált helyiségben.

A katasztrófavédelem weboldalán (<https://www.katasztrofavedelem.hu/>) megtalálhatóak azok a légkondicionált helyiségek, amelyek bárki számára elérhetők.

Az OKF kitért arra is, hogy ilyen melegben még félárnyékban parkoló, vagy lehúzott ablakú autóban sem szabad hagyni senkit, mert percekben belül életveszélyessé válhat az autó belső hőmérséklete. „Ha járműben hagyott gyermeket, állatot látunk, azonnal hívjuk a 112-es segélyhívószámot” – szögezték le. Közölték: nyolc vármegyében van érvényben tűzgyújtási tilalom (a Balaton körüli megyékben még nincs! – a szerk.), ezeken a helyeken tilos erdőkben és azok kétszáz méteres körzetében tüzet gyújtani, még a kijelölt tűzrakóhelyeken is.

Az OKF figyelmeztetett arra is, hogy a nagy hőségben a kéményben légdugó alakulhat ki, és szén-monoxid keletkezhet ott, ahol nyílt égésterű vízmelegítő üzemel. A kánikula nemcsak testileg, hanem lelkileg is megviselhet minket – folytatták, megjegyezve: a nagy melegben sokan feszültebbé, türelmetlenebbé válnak, romlik a koncentráció, megnő a reakcióidő.

Szentlőrinc város közterületein működő ivó kutak:

- Urbach tér játszótér területén két darab ivókút
- Március 15. tér a panelek előtt átalakított tűzcsap
- Eszterházy Egészségközpont előtt

További tájékoztatás honlapunkon ([www.szentlorinc.hu](http://www.szentlorinc.hu)) található.

Szentlőrinci Közös Önkormányzati Hivatal  
7940 Szentlőrinc, Templom tér 8.

 36-73 570-000  +36-73 371-001  [titkarsag@szentlorinc.hu](mailto:titkarsag@szentlorinc.hu) Honlap: [www.szentlorinc.hu](http://www.szentlorinc.hu)