**Tanácsok hőséghullám idejére**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kerüljük a meleget!*** | ***Fontos megjegyzések*** |
| Hűtse lakását! | Figyelje a szobahőmérőt! |
| Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot. | Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 oC közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli, nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventillátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet. Fontos a fokozott folyadékpótlás. |
| Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen. |  |
| Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban. |  |
| Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologató, zöld növények). |  |
| Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást. | Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet! |
| Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben. |  |
| Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben. |  |
| Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget. |  |
| Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital! | Pótolja az izzadással elvesztett sót is! A vízivás só pótlás nélkül veszélyes lehet. Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású! |
| Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet. | A lázas betegekre különösen oda kell figyelni. Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására! |
| Ellenőrizze testhőmérsékletét! | Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre.39 fok felett - hőguta alakulhat ki.40 fok felett - életveszélyes állapot. |
| Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten! | Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra. |
| Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed! Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz! |  |

**Néhány hiedelem a napozással kapcsolatban**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Hamis*** | ***Igaz*** |
| A napbarnított bőr egészséges. | A barnulás bőrünk védekező reakciója, mellyel az UV sugárzás további káros hatásaitól kíván megvédeni. |
| A lebarnult bőr véd a napsugárzás ellen. | A lebarnult bőr a fehér bőrűek számára csupán 4-es faktorú krémnek megfelelő védelmet nyújt. |
| Nem lehet leégni felhős napon. | A napsugárzás 80%-a át tud hatolni a vékony felhőrétegen. A fátyolos égbolt inkább növeli az UV sugárzás erősségét. |
| Vízben nem lehet leégni. | A víz csak minimális védelmet jelent a napsugárzás ellen, és a vízfelületről való fényvisszaverődés növeli az UV expozíciót. |
| A téli UV sugárzás nem veszélyes. | Télen általában kisebb az UV sugárzás mértéke, de a hó majdnem teljesen visszaveri a napsugárzást, megkettőzi a sugárzás erősségét, különösen a magas hegyekben. |
| A napvédő krémek megvédenek, így jóval hosszabb ideig napozhatok. | A napvédő krémeket nem azért kell használnunk, hogy több időt tölthessünk a napon, hanem, hogy védjük magunkat arra az időre, amikor elkerülhetetlen, hogy a napon tartózkodjunk. A védő hatás attól függ, hogy helyesen alkalmazzuk-e a krémet. |
| Ha rendszeresen megszakítjuk a napozást, nem égünk le. | Az UV sugárzás hatása összeadódik a nap folyamán. |
| Ha nem érezzük a nap forró sugarait, nem jelenti azt, hogy nem égünk le. | A leégést a Nap olyan sugárzása okozza, amit nem lehet érezni. A meleg érzetet a Nap látható és infravörös sugarai keltik, nem a leégés szempontjából veszélyes UV sugarak. |

Köz-ivó és szökőkutak nyilvántartása:

|  |  |
| --- | --- |
| Üzemelő közkutak Gyöngyös | Szükség esetén üzembe helyezhető közkutak |
| 1. **Akaszka u. 32.**
2. **Bene u. 29.**
3. **Bocskai u. 54.**
4. **Bocskai u. 27.**
5. **Csobánka u. 14.**
6. **Bocskai u. – Óvoda u.**
7. **Epreskert u. 10.**
8. **Erdélyi tér 1.**
9. **Farkasmály – pincék**
10. **Felsőpatak u. 24.**
11. **Galamb u. 21.**
12. **Határ u. 5/1.**
13. **Mikes u. 24.**
14. **Petőfi u. 43/1.**
15. **Galamb u. 21.**
16. **Petőfi u. 47.**
17. **Petőfi u. 122.**
18. **Püspöki u. 22. (szükség esetén)**
19. **Solymosi külhatár u. 16.**
20. **Szép u. 8.**
21. **Vachott S. u. 30/4**
22. **Verő u. 6.**
23. **Víg u. 9.**

**Üzemelő közkutak Mátrafüred, Sástó:** 1. **Parádi u. 1. (Templom)**
2. **Parádi u. 31.**
3. **Béke u. (Színpad)**
4. **Sástó**

**Üzemelő közkutak Mátraháza:**1. **Posta előtt**
2. **Parkírozó**
3. **MÁV üdülő**
 | 1. Akaszka u. 44.
2. Dévai u. 1.
3. Galamb u. 5.
4. Gyár u. – Temesvári u.
5. Gyergyói u. 6.
6. Gyöngyös-patak u. 14.
7. **Honvéd u. 7.**
8. Kossuth u. 14. (megszünik)
9. Lőcsei u. 6.
10. Mikes u. 38.
11. **Országút u. (szervvíz)**
12. Petőfi u. 166.
13. Petőfi u. – Epreskert u.
14. Püspöki u. 54
15. Szabadság u. 2.
16. Szív u. – Papföldi u.
17. **Vasutas u. 1.**
18. Vahot I. u. 11.
19. Vezekényi u. – Tűz u.
20. Zöldkert u. – Epreskert u.

Ivó-és dísz kutak Gyöngyös:1. **Fő téri szökőkutak**
2. **Szent Bertalan u. ivókút**
3. **Hanisz I. tér ivókút**
4. **Batthyány tér ivókút**
5. **Városkert u. (játszótér) ivókút**
6. **Hattyú tér (játszótér) ivókút**
7. **Hanák Kolos tér (játszótér) ivókút**
 |

**A vastagon szedettek működnek.**