



BUDAPEST FŐVÁROS  
KORMÁNYHIVATALA

XVII. Kerületi Hivatala

## HŐSÉGRIADÓ FELHÍVÁS

Ezúton tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot, hogy a az **ÁNTSZ II. fokú hőségriasztást** rendelt el **2013. július 24 - én (szerda) 12:00 órától 2013. július 26 – án (péntek) 24:00 óráig**, mivel a várható napi középhőmérséklet eléri, illetve meghaladja a **25 C°-ot**. Az ÁNTSZ honlapján folyamatosan tájékozódhatnak a hőséggel kapcsolatos információkról: <http://www.antsz.hu/portal/portal/hohullam.html>

**1. A lakosság egészségének megóvása érdekében az alábbi fontos és hasznos információkat adjuk közre:**

### Hasznos tanácsok kánikula idejére

A kánikulai meleg, a tartósan magas hőmérséklet károsan befolyásolja az egészségi állapotot.

Kedvezőtlenül hat mindenkire, de elsősorban az idősekre, a gyermekekre, a betegekre és a fizikai munkát végzők szervezetére, ám néhány hasznos tudnivaló ismeretével és alkalmazásával elviselhetőbbé tehetők ezek a forró nyári napok is.

Kánikulai napokon – különösen a meleg déli órákban – ha teheti, vonuljon el hűvös, besötétített szobába. Korlátozza a szabad levegőn tartózkodást a kora reggeli és esti órákra. Amennyiben elkerülhetetlen a szabadban lenni, húzódjon árnyékos helyre. Ha túl sokáig tartózkodott kinn, igyekezzon legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni.

Nagy melegben zuhanyozzon langyos vízzel, akár naponta többször is, ha ezt nem teheti, frissítse fel többször arcát, nyakát, végtagjait. Ha ez sem megoldható átmeneti enyhülést hozhat a különböző mentolos frissítőkendők alkalmazása. A szabadban végzett sportolást, bevásárlást is korlátozza a reggeli vagy kora esti órákra, de ennél is szerencsésebb, ha van lehetőség a fizikai munka csökkentésére. Ütemezze át a nagytakarítást, ablaktisztítást, csak az esti órákban – állandó szellőztetés mellett – kezdje el a befőzést.

A lakást tanácsos éjszaka alaposan átszellőztetni, nappalra különböző árnyékolók (redőny, relaxa, sötétítő stb.) alkalmazásával csökkenthető a felmelegedés. A nem használt elektromos eszközök áramtalanításával nemcsak energiát spórol, de a hőmérsékletet is csökkentheti.

### Közlekedés

Kánikulában is kell közlekedni, de nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a nagy meleg érezteti hatását a közlekedésben is. Gyakrabban érezheti magát fáradtnak, kimerültnek. Lassulhatnak a reflexek, türelmetlenebb, feszültebb, ingerlékenyebb lehet.

A fűvott gumiabronccsal rendelkező járművek esetében gyakrabban ellenőrizze a járművek kerekeiben a légnyomást.

A szeszesital fogyasztása nyári melegben még súlyosabban rontja a vezetési képességet, semmiképp ne fogyasszon alkoholtartalmú italt!

Amennyiben hosszabb utat tervez, iktasson be gyakrabban pihenőt, és mindenképpen vigyen magával a gépjárműben tartózkodók számára elegendő mennyiségű, lehetőleg hűtött ivóvizet.

Sose hagyja gyermekét, háziállatát zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, továbbá a napsütötte helyen hagyott hajtógázzal működő spray, gázgyújtó is veszélyforrás lehet.

### Étkezés

Kánikulában számolni kell azzal, hogy jelentősen megnő a szervezet folyadékigénye, nem hagyható azonban figyelmen kívül, hogy a folyadékvesztéssel párhuzamosan a só veszteség is fokozott, ezért javasolt a megfelelő ásványi anyag tartalommal rendelkező folyadékok, gyümölcsök fogyasztása (vitaminpótlás).

Lehetőség szerint ne fogyasszon magas cukortartalmú, koffeint vagy alkoholt tartalmazó innivalót, mert ezek a szervezet amúgy is megnövekedett folyadékszükségletét tovább növelik.

Étrendjében kerülje a zsíros, fűszeres ételeket, fogyasszon sok gyümölcsöt és zöldséget. Célszerű előnyben részesíteni a gyümölcs fagylaltokat, melyek kellemes fanyar, savanykás ízük révén tovább hűsítene.

### **Öltözködés**

A forró nyári napokon viseljen világos színű, bő szabású, természetes anyagból készített ruházatot, kerülje a szűk fazonú, műszálas ruhadarabokat. Idősek se viseljenek sötét ruházatot, fejkendőt. Fejét védje világos, széles karimájú fejfedővel, szemét jó minőségű – UV szűrős – napszemüveggel. A napszemüvegek egy része, amennyiben nem rendelkezik megfelelő UV védelemmel - többet árthat, mint használ. Bőrét kenje be többször bőrtípusának megfelelő fényvédő krémmel.

### **Strandolás**

A kánikula a vízparton a legelviselhetőbb, ám itt is be kell tartani néhány óvintézkedést a veszély elkerülésére.

Közvetlenül étkezés után, teli gyomorral sose fürdjön. Napozás után zuhanyozással, vagy más módon testét hűtse le. Felhevült testtel soha ne menjen a vízbe. A biztos úszástudást a felfújható fürdőeszközök nem helyettesítik. Soha ne fürdjön olyan helyen, ahol azt tiltják! A közterületi szökőkutak „strandolásra” történő használata nem ajánlott, mert balesetveszélyes, továbbá a vízben található baktériumok is okozhatnak betegséget.

A megfelelő bőrvédelemről ne feledkezzen meg, 10 és 15 óra között ne menjen a tűző napra.

### **Orvosi tanácsok**

Testünk normális körülmények között az izzadás által hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hő pangást, súlyosabb esetben hőségütést okozhat. Ez igen veszélyes állapot, mely fontos szerveket károsíthat, extrém esetben halálhoz is vezethet. Legjellemzőbb tünetei a forró, száraz, kipirult bőr, szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság, esetleg tudatvesztés. Amennyiben valakinél a fenti tüneteket tapasztalja, hívja azonnal a mentőket, de amíg a segítség megérkezik fontos a beteg hűtése. Vigye árnyékba az érintettet, permetezzen rá vizet, mossa meg, legyezze, ha lehetősége van rá vizes lepedőbe is csavarhatja. Semmi esetre se hagyja felügyelet nélkül a segítség megérkezéséig. Öntudatlan, eszméletlen személy esetén soha ne próbálja itatni!

Amennyiben Ön krónikus beteg, konzultáljon kezelőorvosával, kérje ki tanácsát, illetve ha bármi szokatlan tünetet észlel, haladéktalanul kérjen segítséget. Ügyeljen arra, hogy a szobahőmérsékleten tárolható gyógyszerek esetében általában a gyártók 25 °C alatti tárolást javasolnak, így kánikulában ezeket is célszerű hűtőszekrényben elhelyezni. Csecsemők és kisgyermekek esetén fokozottan figyeljen az óvintézkedések betartására!

### **2. Az alábbi, mindenki számára elérhető, légkondicionálással ellátott pontok találhatóak a XVII. Kerületben:**

**BFKH XVII. Kerületi Hivatala Földszinti Ügyfélszolgálat** (Pesti út 163., ivóvizet is biztosítunk!)

**Rákosmente Önkormányzatának Ügyfélszolgálat** (Pesti út 165.)

**Művelődési házak, közösségi házak:** Csekovszky Árpád Művelődési Ház (Hősök tere 9.), Dózsa György Művelődési Ház (Pesti út 113.), Újvilág Dózsa Művelődési Ház (Pesti út 113.), Rákoscsabai Községi Ház (Péceli út 222.), Rákoskerti Művelődési Klub (Rákoskert sugárút 66.)

**Könyvtárak:** Szabó Ervin Könyvtár (Péceli út 232., Újlak u. 110., Pesti út 165.)

**Áruházak:** TESCO (Pesti út 5-7.), Plus Élelmiszer Diszkont (Bakancsos u. 5., Pesti út 169.), SPAR (Naplás u. 62-68.), BauMax (Pesti út 2.), PENNY (Pesti út 16-18.), LIDL (Pesti út 237/a)

**3. Rákosmente Önkormányzata két páraput üzemeltet** (Fő téren illetve az Önkormányzat épülete előtt).

**4. Kiemelten fontos a folyadékpótlás, különösen annak, aki a szabadban van, ezért csatolva közzétesszük a kerületi ivó kutak listáját.** Közkutak meghibásodásával kapcsolatos bejelentést a Vízművek Zrt. vízvonal: 06 40 247-247 telefonszámán, illetve a Polgármesteri Hivatal Városüzemeltetési Iroda 253-3401 telefonszámán lehet tenni.

**5. Az Egyházak, Karitatív szervezetek, Polgárőrség** is folyamatosan részt vesznek a lakosság ellátásában, informálásában, segítésében. Kérjük a Lakosságot, hogy különös figyelemmel legyenek az utcán élő hajléktalanokkal, szükség esetén forduljanak hivatásos segítségért.

**6. A gyermeknevelési, idősgondozási intézmények** kiemelten figyeljenek a folyadékpótlásra, illetve a gondozott gyermekek szabadban, napon történő tartózkodását a lehetőségek szerint korlátozzák, illetve fokozottan figyeljenek az óvintézkedések betartására.

Budapest, 2013. július 24.

**Csepetiné Gébele Judit sk.**  
hivatalvezető,  
a Helyi Védelmi Bizottság elnöke

**dr. Hugyeczi Gabriella sk.**  
hivatalvezető-helyettes,  
a Helyi Védelmi Bizottság titkára

**A XVII. Kerületi Közkutak listája**

út/utca/tér/sgt./krt.	hsz.	út/utca/tér/sgt./krt.	hsz.	út/utca/tér/sgt./krt.	hsz.	út/utca/tér/sgt./krt.	hsz.	út/utca/tér/sgt./krt.	hsz.
Alsódabas	2.	Cséplő	29.	Kistanya	11.	Péceli	235.	Tápióbicske	1.
Alsódabas	16.	Cséplő	37.	Lemberg	41.	Péceli	270.	Tarcsai	3.
Ananász	54.	Csokonai	81.	Lemberg	66.	Péceli	286.	Tarcsai	17.
Anna	35.	Csongrád	1.	Lemberg	96.	Péceli	173.	Toldi	1.
Apponyi	6.	Czimra Gyula	47.	Lemberg	124.	Peregi	56.	Toldi	23.
Ároktő	22.	Dallamos	34.	Lemberg	148.	Peregi	95.	Vanília	8.
Ároktő	29.	Dévaványa	12.	Lemberg	170.	Peregi	109.	Vörösmarty	53.
Ásvány	29.	Emlék	31.	Lenkeház	3.	Porzó	14.	Zrínyi	49.
Bajza	37.	Erdő	28.	Szilárd	70.	Rákóczi	11.	Zrínyi	244.
Bajza	61.	Erdődűlő	17.	Lőrinci	15.	Rákóczi	79.	Zsuzsanna	15.
Baracska	5.	Erdődűlő	63.	Melczer	97.	Rákoskert	103.	Ágas	12.
Bártfai	17.	Erdőkürt	27.	Merzse	1.	Rákoskert	127.	Ecsedháza	13.
Bártfai	41.	Erdőtelek	24.	Nagyhangács	61.	Részes	8.	Pesti út (Fő tér)	
Bártfai	67.	Erzsébet	9.	Nagyszentmiklósi	7.	Részes	38.		
Bártfai	77.	Erzsébet	51.	Nagyszentmiklósi	25.	Rezgő	13.		
Bátor	22.	Erzsébet	81.	Nagyszentmiklósi	37.	Rizskalász	2.		
Batthyány	17.	Ferihegyi	160.	Nagyszentmiklósi	49.	Robogó	51.		
Batthyány	29.	Ferihegyi	213.	Napkelet	28.	Robogó	69.		
Battonya	53.	Flamingó köz	1.	Naplás	14.	Rózsaszál	68.		
Becske	1.	Fodormenta	34.	Naplás	37.	Szabadság sgt.	6.		
Besenyszög	2.	Csokonai	1.	Naplás	84.	Szabadság sgt.	70.		
Besenyszög	20.	Gyeplős	11.	Nápoly	39.	Szabadság sgt.	84.		
Besenyszög	36.	Hidasnémeti	43.	Nápoly	180.	Szabadság sgt.	96.		
Besenyszög	64.	Juranics	64.	Nógrádkövesd	33.	Szabadság sgt.	134.		
Besenyszög	84.	Hidasnémeti	16.	Nyeremény	19.	Szárnny	49.		
Bocskai	15.	Írás	1.	Olaszliszka	29.	Szent Imre herceg	35.		
Bocskai	41.	Kalmárvölgy	16.	Olcsva	5.	Szigetcsép	122.		
Borsfa	49.	Kálnok	31.	Oszkár	39.	Szikra	6.		
Bujákhida	44.	Kaszakő	1.	Óvónő	17.	Szilárd	93.		
Buziási	2.	Kaszáló	17.	Óvónő	37.	Színes	2.		
Csabai	2.	Kaszáló	37.	Öntöző	8.	Tálpatak	41.		
Csabai	23.	Katlan	6.	Pallos	20.	Tanár	46.		
Csendítő	15.	Kékliliom	36.	Pásztorfalva	13.	Tápió	14.		
Csendítő	25.	Kerekeskút	19.	Péceli	71.	Tápióbicske	60.		
Cséplő	2.	Kisfaludy	23.	Péceli	228.	Tápióbicske	44.		