



HEVES VÁRMEGYEI KATASZTRÓFAVÉDELMI IGAZGATÓSÁG
GYÖNGYÖSI KATASZTRÓFAVÉDELMI KIRENDELTSÉG

Tárgy: hőségriasztás
Ügyintéző: Samu András tű. alez.
telefon: (36) 510-233
e-mail: gyongyos.pvf@katved.gov.hu

Illetékességi terület 55 településének vezetője

SZÉKHELYÜKÖN

**Tisztelt Polgármester Asszony!
Tisztelt Polgármester Úr!**

Tájékoztatom, hogy az országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzése alapján másodfokú hőségriasztást rendel el az ország egész területére 2026. június 20. (szombat) 00:00 órától 2026. június 23. (kedd) 24:00 óráig.

A hirtelen felmelegedés különösen megterhelheti a szervezetet, ezért fontos, hogy időben felkészüljünk a kánikulára, és fokozottan figyeljünk idős hozzátartozóinkra és a saját egészségünkre is.

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 rosszulétek 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 hőgutát okozhat. Tünetei lehetnek a fejfájás, hányinger, szédülés, láz és tudatzavar. Ilyenkor azonnal hűvös, árnyékos helyre kell húzódnunk, 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 párapukát 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 térképen lehet látni, hogy hol van éppen tilalom. A saját kertben nem tilos grillezni, bográcsozni, de a tüzet nem szabad felügyelet nélkül hagyni.

A hőségben ugrásszerűen megemelkedik a szén-monoxiddal összefüggő riasztások száma. A kánikulában csökken a kémények huzathatása, ezért a nyílt égésterű vízmelegítők környezetében szén-monoxid keletkezhet. Tavaly összesen 27 napon át volt érvényben hőségriasztás. Ez idő alatt 121 alkalommal vonultak a tűzoltók szén-monoxid miatt. A legtöbb riasztás tavaly június 26-án érkezett, összesen 27, amikor harmadfokú hőségriasztás volt érvényben.

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.

A hőségriasztással kapcsolatban az alábbi linkek adnak bővebb felvilágosítást, melyeket kérem, kérésre folyamatos figyelemmel.

<https://nngyk.gov.hu/hu/>

<https://www.met.hu/idojaras/veszelyjelzes/>

<https://heves.katasztrofavedelem.hu/>

Kelt: Gyöngyös, *elektronikus bélyegző szerint*

Tisztelettel:

Dobre Attila t. alezredes
mb. kirendeltségvezető

Melléklet: -----

Terjedelem: 2 oldal (a kiadmányozó pótlap nélkül)

Kapják: címzettek (Hivatali Kapun)

Cím: 3200 Gyöngyös, Bethlen Gábor u. 26.

Telefon: +36 (36) 510-233

E-mail: gyongyos.kvk@katved.gov.hu

Hivatali Kapu azonosító: 723206798 KÉR azonosító: OKF HMKI GYKVK

ZÁRADÉK

A dokumentum elektronikus aláírással hitelesített
36030/789/2026.ált.