

# LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ HARMADFOKÚ HŐSÉGRIASZTÁS



## Tisztelt Kőbányaiak!

Az országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzése alapján az ország egész területére vonatkozóan **2026. július 30-án (csütörtök) 00.00 órától 2026. augusztus 4-én (kedd) 24.00 óráig** harmadfokú hőségriasztást adott ki. A következő napok tartósan extrém melege fizikai és mentális megterhelést jelent mindannyiunk számára, ezért fontos figyelniünk a magunk, valamint környezetünk - különösen az idősek, kisgyermekek és házikedvencek - védelmére.

### A kánikula idején fontos:

- **Folyadékpótlás:** Akkor is igyunk vizet, ha nem érzünk szomjúságot! Kerüljük a cukros, koffeines és alkoholos italokat.
- **Táplálkozás:** Könnyű, friss, zsírszegény ételeket fogyasszunk. Fordítsunk figyelmet az élelmiszerek megfelelő hűtésére.
- **Tartózkodás a napon:** 11 és 15 óra között lehetőség szerint kerüljük a tűző napot, és ne végezzünk megterhelő fizikai munkát a szabadban.
- **Öltözködés:** Viseljünk világos, jól szellőző ruházatot, kalapot, napszemüveget, és használjunk napvédő krémet.
- **Lakás szellőztetése:** Reggel és hajnalban szellőztessünk, nappal zárjuk el a napfényt. A keresztthuzat is segíthet a hőmérséklet csökkentésében.
- **Hűsölési lehetőség:** Legalább napi 2-3 órát töltsünk légkondicionált helyen. Kőbányán több közintézmény is klimatizált helyiséget biztosít a lakosság számára.
- **Gyermekeket és állatokat** soha ne hagyjunk zárt autóban, még rövid időre sem!
- **Szabad vizekbe ne ugorjunk** felhevült testtel, fokozatosan hűtsük le magunkat.
- **Utcai szökőkutak vizét ne használjuk frissítésre,** inkább a területben telepített páraakapukat vagy vizes kendőt alkalmazzunk.

A páraakapu finom vízpermetet bocsát ki, amely a levegőben elpárologva hőt von el, így csökkenti a környezet hőmérsékletét akár 5-10 °C-kal is. Ez rendkívül kellemes enyhülést nyújt a kánikulában, segíthet megelőzni a hőség és a hőstressz kialakulását.

### Kőbányán az alábbi helyszíneken érhetők el jelenleg a páraakapuk:

- Újhegyi sétányon, a Hang utcai felhőgyár és kettő páraerdő
- Újhegyi sétányon, a Gözmozdony utcai felhőgyár és kettő páraerdő
- Újhegyi sétányon, Tóvirág utcai páragömbök
- Óhegy parkban, a Dér utcai játszótéren páraakapu és kettő páravulkán
- Szent László téren, a Polgármesteri Hivatal előtt
- Szent László téren, a Kroó György Zeneiskola előtt
- Mélytónál



## Vigyázzunk egymásra a hőség idején is!