

Lakossági tájékoztató – Harmadfokú hőségriasztás

Tisztelt Kőbányai Lakosok!

Az országos tisztifőorvos a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzése alapján az ország egész területére vonatkozóan **2025. június 24-én (kedd) 00.00 órától 2025. június 26-án (csütörtök) 24.00 óráig harmadfokú hőségriasztást** adott ki. A következő napok tartósan extrém melege fizikai és mentális megterhelést jelent mindenki számára. Fontos figyelni a magunk és környezetünk – különösen az idősek, kisgyermekek és házikedvencek – védelmére. **A hőség idején különösen 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 kereszthuzat is segíthet a hőmérséklet csökkentésében.
- **Hűsölési lehetőség:** Lehetőség szerint legalább napi 2-3 órát töltsünk légkondicionált helyen.
- Gyermekeket és állatokat soha ne hagyjanak zárt autóban, még rövid időre sem!
- Szabad vizekbe ne ugorjunk felhevült testtel, fokozatosan hűtsük le magunkat.
- Utcai szökőkutak vizét ne használjuk frissítésre, inkább a kerületben telepített párapapukat vagy vizes kendőt vegyünk igénybe.

A **párapap** finom vízpermetet bocsát ki, amely a levegőben elpárologva hőt von el, így csökkenti a környezet hőmérsékletét akár 5-10 °C-kal is. Kőbányán az alábbi helyszíneken érhetők el párapapok:

- Újhegyi sétányon, a Hang utcai felhőgyár, kettő páraerdő
- Újhegyi sétányon, a Gözmozdony utcai felhőgyár, kettő páraerdő
- Újhegyi sétányon, Tóvirág utcai páragömbök
- Kőrösi Csoma Sándor sétányon párapap
- Óhegy parkban, a Dér utcai játszótéren párapap és kettő páravulkán
- Szent László téren
- Mélytónál

A hőség elviselésében segítséget nyújthatnak az alábbi kerületi, **légkondicionált helyiséggel** rendelkező intézmények, bevásárlóközpontok:

- Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ (1105 Budapest, Szent László tér 7-14.)
- Újhegyi Községi Ház (1108 Budapest, Újhegyi sétány 16.)
- Kőbányai Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatja (1102 Budapest, Állomás utca 26.)
- Árkád Bevásárlóközpont (1106 Budapest, Örs vezér tere 25.)

Vigyázzunk egymásra a hőség idején is!