



## Hévízi Polgármesteri Hivatal

### Tájékoztató III. fokú hőségriasztás meghosszabbításáról

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy a HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzési adatait figyelembe véve a helyettes Országos Tisztifőorvos

**az ország egész területére vonatkozóan 2026. június 27-én (szombat) 00.00 órától elrendelt III. fokú hőségriasztást 2026. július 01-én (szerda) 24.00 óráig meghosszabbította.**

A tartós hőség fokozott terhelést jelent a szervezet számára, ezért kérjük a lakosságot, hogy különösen figyeljenek egészségük megóvására.

#### Fontos tanácsok a hőség idején

- Fogyasszanak a megszokottnál több folyadékot, lehetőleg vizet, cukormentes italokat.
- A déli órákban (11 és 15 óra között) lehetőség szerint kerüljék a tartós szabadban tartózkodást és a nehéz fizikai munkát.
- Viseljenek világos színű, könnyű, jól szellőző ruházatot, valamint kalapot vagy sapkát.
- Használjanak fényvédő készítményeket.
- Gondoskodjanak otthonuk megfelelő árnyékolásáról és szellőztetéséről.
- Soha ne hagyjanak gyermeket vagy háziállatot parkoló gépjárműben, még rövid időre sem.
- Fordítsanak kiemelt figyelmet az idősekre, a kisgyermekekre, a krónikus betegekre és az egyedül élőkre.

#### További információk

A hőséggel kapcsolatos egészségügyi tanácsok és tájékoztató anyagok az alábbi oldalakon érhetők el:

[Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ – Hőségriasztás](#)  
[NNGYK – Hőséggel kapcsolatos tudnivalók](#)

Hévíz, 2026. 06. 30.

Hévízi Polgármesteri Hivatal