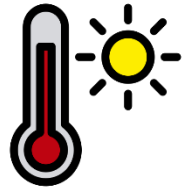


# Értesítés III. fokú Hőségriasztásról



A HungaroMet Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. előrejelzés adatai alapján az országos tisztifőorvos az ország egész területére a

**2026. július 30-án (csütörtök) 00.00 órától kezdődő  
III. fokú hőségriasztást 2026. augusztus 07-ig (péntek)  
meghosszabbította.**

A III. fokú hőségriasztás ideje alatt a napi középhőmérséklet várhatóan eléri (vagy meghaladja) a 27°C-ot.

## Mikre figyeljünk a hőségben?

- Fokozottan figyeljünk a megfelelő folyadékpótlásra, kerüljük a megerőltető fizikai munkát, és pihenjünk többet. 🥤
- A szabadtéren dolgozók, illetve a szabadtéri rendezvényeken szórakozók bő, szellőző ruházattal és naptejjel védjék bőrüket a leégés ellen, viseljenek napellenzős sapkát vagy kalapot. 🧢
- A szabadban végzett intenzív fizikai tevékenység, például sportolás vagy hosszantartó munkavégzés kizárólag a reggeli vagy az esti órákban ajánlott. 🚴
- A gyermekeket, háziállatokat semmi esetre se hagyják a parkoló autóban! Még egy félárnyékban parkoló, leengedett ablakú jármű utastere is életveszélyesen felmelegedhet. 🚗
- A melegben megnő a szabadtéri tüzek kockázata. A bográcsosók, grillezők egyetlen percre se hagyják felügyelet nélkül a tüzet! 🔥

Az országos tisztifőorvos által kiadott hőségriasztások híre a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság által üzemeltetett **VÉSZ applikáción** keresztül is elérhető a lakosság azonnali és hatékony tájékoztatása érdekében. A VÉSZ felhasználói már a riasztás kiküldésekor rövid szöveges üzenetben értesítést kapnak annak időtartamáról és fokozatáról.