

```
<!-- /* Font Definitions */ @font-face {font-family:Wingdings; panose-1:5 0 0 0 0 0 0 0 0 0;
mso-font-charset:2; mso-generic-font-family:auto; mso-font-pitch:variable;
mso-font-signature:0 268435456 0 0 -2147483648 0;} @font-face {font-family:"Arial
Unicode MS"; panose-1:2 11 6 4 2 2 2 2 4; mso-font-charset:0;
mso-generic-font-family:roman; mso-font-format:other; mso-font-pitch:variable;
mso-font-signature:3 0 0 0 1 0;} /* Style Definitions */ p.MsoNormal, li.MsoNormal,
div.MsoNormal {mso-style-parent:""; margin:0cm; margin-bottom:.0001pt;
mso-pagination:widow-orphan; font-size:12.0pt; font-family:"Times New Roman";
mso-fareast-font-family:"Times New Roman";} p.MsoBodyText, li.MsoBodyText,
div.MsoBodyText {margin:0cm; margin-bottom:.0001pt; text-align:justify;
mso-pagination:widow-orphan; font-size:12.0pt; mso-bidi-font-size:10.0pt;
font-family:"Times New Roman"; mso-fareast-font-family:"Times New
Roman";} @page Section1 {size:595.3pt 841.9pt; margin:70.9pt 70.9pt 70.9pt 70.9pt;
mso-header-margin:35.45pt; mso-footer-margin:35.45pt; mso-paper-source:0;} div.Section1
{page:Section1;} /* List Definitions */ @list l0 {mso-list-id:1673217194; mso-list-type:hybrid;
mso-list-template-ids:2136618384 210153232 68026371 68026373 68026369 68026371
68026373 68026369 68026371 68026373;} @list l0:level1 {mso-level-start-at:0;
mso-level-number-format:bullet; mso-level-text:-; mso-level-tab-stop:36.0pt;
mso-level-number-position:left; text-indent:-18.0pt; font-family:"Times New
Roman"; mso-fareast-font-family:"Times New Roman";} ol
{margin-bottom:0cm;} ul {margin-bottom:0cm;} -->
```

Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése alapján, az Országos Tisztifőorvos II. fokozatú hőségriadót rendelt el 2010. június 10-től.

Hőség elleni védekezéssel kapcsolatosan fontos tanácsok, javaslatok a lakosság részére:

- Hűtse lakását, nappal az ablakot tartsa csukva, használjon sötétítő függönyt, sötétedés után szellőztessen!

- A nagy melegben 11 és 15 óra között lehetőleg árnyékban tartózkodjanak, kerüljék a tűző napsütést!

- Ha szükséges, hűtse szervezetét, használjon vizes borogatást, zuhanyozzon langyos vízben!
- Fordítsanak figyelmet arra, hogy megfelelő mennyiségű folyadékbevitellel pótolják az izzadással elvesztett folyadékot! Az ajánlott mennyiség 2,5-3 l/nap!
- Ha elindulnak otthonról, vigyenek magukkal folyadékot!
- Viseljenek világos, jól szellőző, bővebb ruházatot!
- Fordítsanak különös figyelmet a veszélyeztetett személyekre: gyermekekre, idősekre, kismamákra, túlsúllyal küzdőkre, szív és keringési betegségekben szenvedőkre!
- 11 és 15 óra közötti időszakban kerüljék a fizikai munka végzését és a sportolást a szabadban.

Pécs, 2010. június 10.

Pécsi Polgári Védelmi Kirendeltség