

LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÁS HŐSÉGRIADÓ ELRENDELÉSE ESETÉN

Hőhullámok élettani hatásai

A hőhullámok alatt nemcsak a gyerekek és az idősek vannak kitéve a hőségnek, hanem a munkaképes felnőtt lakosság is. A forróság jelentős élettani és gazdasági kihívásokkal jár. Az egyre melegebb éjszakákon sokan nem tudnak eleget aludni, így a munkanapokat eleve legyengült szervezettel kezdik. A hűtött helyiségekben is magas páratartalom alakulhat ki, amely szintén fokozza a fáradékonyságot. A tompuló reflexek miatt a munkát végzők hatékonysága alacsony, és nő a balesetek bekövetkeztének esélye is. A közlekedés résztvevőitől is lassabb reakció várható el. Érdekes nagyobb követési távolságot tartani, a gyalogosokra jobban ügyelni. A megnövekedett ivóvíz- és áramfogyasztás miatt a szolgáltatóknak jelentkeznek többletfeladatai. A melegebb érzékenyebb gyerekek, idősek, betegek fokozottabb odafigyelést igényelnek. Velük azoknak kell törődni, akik maguk is nehezebben viselik a túlságosan meleg időjárást.

A magas hőmérsékletek elleni védekezés céljából az Országos Környezetegészségügyi Intézet és az Országos Tisztifőorvosi Hivatal 2005-ben létrehozott egy hőség-előrejelző rendszert. A magyarországi viszonyokra érvényes hőhullám meghatározás eszerint: legalább három egymást követő napon a napi középhőmérséklet az Országos Meteorológiai Szolgálat időjárás előrejelzése alapján meghaladja a 25 C°-ot (max. 35-37 C°). A hőhullámok káros hatásainak csökkentése, illetve megelőzése érdekében kialakult a háromfokozatú hőségriasztás. Fokozatai a hőmérsékleti küszöbérték meghaladásának szintjeitől és az előre jelzett időtartamtól függnének.

A hőségriasztás fokozatai, teendői és elrendelése

1. fokozat (Tájékoztatási fokozat)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 1 napig meghaladja a 25 C°-ot.

Teendők: Az ÁNTSZ-nek jelent feladatot. Saját belső rendszerén keresztül információkkal látja el regionális és kistérségi intézeteit. Az önkormányzatok saját döntésük alapján tájékoztatják a lakosságot a helyi médiákon keresztül.

2. fokozat: (1. fokú riasztás)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 25 C°-ot.

Teendők: Az országos tisztifőorvos az ÁNTSZ intézményi hálózatán keresztül értesíti az egészségügyi intézményeket, a mentőszolgálatot, az alapellátó háziorvosi, védőnői szolgálatokat és az önkormányzatokat a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról. Az önkormányzatok feladata saját (elsősorban szociális ellátó) intézményrendszerének értesítése, a lakosság figyelmeztetése az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére.

3. fokozat: (2. fokú riasztás)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 27 C°-ot.

Teendők: A 2. fokozatnál megtett intézkedések betartásának ellenőrzése. A média és az önkormányzatok útján a lakosság általános tájékoztatása. Az egészségügyi ellátó intézmények, szociális otthonok, karitatív intézmények, bölcsődék, óvodák, napközi otthonok, nyári táborok kiértesítése, a védelmet szolgáló intézkedések bevezetése.

Hasznos tanácsok mindenkinek hőségriadó idejére

- A hőséget nehezebben viselik el a csecsemők, a kisgyermekek, az idősek, a fogyatékosok, a szívbetegek, a magas vérnyomásban szenvedők. Rosszullét esetén azonnal forduljanak orvoshoz!
- Kánikulában hasznos a különösen meleg, dél körüli órákat otthon, besötétített, hűvös szobában tölteni.
- A bevásárlást a kora reggelre vagy a késő délutánra időzítsük. Halasszuk el a nehéz fizikai munkát.
- Felfrissít, ha langyos vagy hideg vízzel lezuhanyozunk, akár naponta többször is.
- Széles karimájú nyári kalappal, napszemüveggel és fényvédő krémmel védekezhetünk a nap, égető sugarai ellen.
- Tanácsos éjszaka alaposan átszellőztetni a lakást; jó szolgálatot tesz a ventilátor, a légkondicionáló.
- Csecsemőt, kisgyermeket nem szabad hőségben sétáltatni, árnyékban levegőztessük.
- Ne hagyjunk sem gyermeket, sem állatot szellőzés nélküli, lezárt parkoló autóban!

Hasznos teendők hőség- és UV-riadó esetén

Hogyan kerüljük a meleget:	Fontos megjegyzések:
Tartsa hűvösen a lakását! Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 C° közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 C° körüli. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen!	A hűtött helyek elérhetőségét az önkormányzatok hőségriadó kapcsán kiadott listája tartalmazza.
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban, a legmelegebb órákban!	Az ésszerű munkaszervezés, a munkavédelmi szabályok betartása és betartatása a munkáltató felelőssége.
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását (pl. párologató edény, zöld növények, klímaberendezés).	Gondolkodjon előre.
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	Gyerekek, idősek betegek esetén fokozottan figyelni kell a kiszáradás megelőzésére.
Gyakran zuhanyozzon, vagy fürödjön langyos vízben!	A zuhanyzás időseknél növelheti az elesés veszélyét
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben!	Segít a testhőmérséklet csökkentésében.
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget!	Óvja magát a nap közvetlen sugaraitól.

Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat!	Fontos az ásványi sók pótlása. A koffeinnek (pl. kávé, kóla, energia italok) vízhajtó hatása van!
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt!	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 C° fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 C°felett hőséguta alakulhat ki! 40 C° felett életveszélyes állapot keletkezik!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát!	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről!	