

Lakossági tájékoztatás

Tárgy: Tájékoztatás III. fokú hőségriasztás elrendeléséről

Tisztelt Zsanai Lakosok!!

Tájékoztatom, hogy az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatai, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai ajánlását figyelembe véve az Országos Tisztifőorvos

**az ország egész területére vonatkozóan 2023.
Július 15-én (szombat) 00.00 órától 2023. Július 19-én
(szerda) 24.00 óráig III. fokú hőségriasztást adott ki.**

Az előrejelzési adatok változása esetén a szükségessé váló hosszabbításról a Nemzeti Népegészségügyi Központ újabb tájékoztatást küld.

Ennek hiányában a riasztás 2023. Július 19-én (szerda) 24.00 órakor automatikusan érvényét veszíti.

Kérem a fentiek szíves tudomásul vételét.

Dr. Tallós Bálint Hivatalvezető nevében és megbízásából:

Dr. Balogh Emese Petra
járásitisztifőorvos

Bács-Kiskun Vármegyei Kormányhivatal
Kiskunhalasi Járási Hivatal
Népegészségügyi Osztály
6400 Kiskunhalas, Semmelweis tér 28..
Telefon: [0677/795-071](tel:0677795071)

E-mail: nepegeszsegugy.kiskunhalas@bacs.gov.hu
Web: www.bkmkh.hu

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 bekövetkezési esélye is. A közlekedés résztvevőitől is lassabb reakció várható el. Érdemes nagyobb követési távolságot tartani, a gyalogosokra jobban ügyelni. A megnövekedett ivóvíz- és áramfogyasztás miatt a szolgáltatóknak jelentkeznek többletfeladatai. A melege 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 hőségrisztás. Fokozatai a hőmérsékleti küszöbérték meghaladásának szintjeitől és az előre jelzett időtartamtól függenek.

A hőségrisztás 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 hőségrisztás 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 hóguta 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! | |