

# TÁJÉKOZTATÓ HŐSÉGRIADÓ

A hőségriasztásnak három fokozata létezik:

Az I. fokozat (**FIGYELMEZETETÉS**) amikor a napi középhőmérséklet várhatóan egy vagy két napig eléri vagy meghaladja a 25 °C-ot.

A II. fokozat (**KÉSZÜLTÉG**) amikor a napi átlaghőmérséklet várhatóan legalább 3 napra eléri, vagy meghaladja a 25 °C-ot, illetve legalább 1 napra eléri a 27 °C-ot.

A lakosság figyelmét fel hívni a szükséges óvintézkedések megtételére a hőség okozta rosszulletek elkerülése érdekében.

A III. fokozat (**RIASZTÁS**) amikor a napi átlaghőmérséklet legalább 3 napra várhatóan eléri, vagy meghaladja a 27 °C-ot.

Ekkor a különösen veszélyeztetett lakossági csoportok (idősek, csecsemők, kisgyermek, a keringési rendellenességben szenvedő betegek, stb.) egészsége már komoly fenyegetésnek van kitéve, de az egészséges felnőtteknek sem célszerű a korlátozás nélküli a szabadban tartózkodás.

## 1.: A javasolt általános magatartási rendszabályok:

- Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsen otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában!
- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Alkalmazzunk mentolos törülközőt arcunk, karjaink felfrissítésére.
- Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást!
- Lehetőleg éjjel szellőztessünk!
- Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
- Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak.
- Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig)!
- Árnyékos helyen próbáljon pihenni napközben!
- Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni, míg a szervezet lehűl, és ismét visszatérhet a kánikulába.
- Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást!
- Csak az esti órákban kezdje el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett!
- A hajzuhattal rendelkezők fonják varkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle, így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet.
- Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsfagyikat válasszuk (citrom). Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

## 2.: Az étkezési tanácsokra:

- Kánikulában számolnunk kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékvesztés jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott sóvesztés is jelentkezik. Verejtékezéssel átlagosan 0,15-0,20 %-os sótartalom vesztéssel számolhatunk.
- Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványianyag-tartalommal rendelkező folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a káliumot, magnéziumot és kalciumot is.
- Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz - ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől!
- Étrendünk legyen pároláson alapuló, zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag (kerüljük a "magyarosan" fűszeres, nehéz húsételeket).
- A forró napokon még most is kedvenc a behűtött görögdinnye, amely jól oltja a szomjat is hisz 85-90 százalékban vízből áll.
- Fogyasszunk főétkezésként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetünket, ezen kívül tartalmazzák az immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

### **3.: Az öltözködési tanácsokra:**

- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon. A nagy melegben - átmenetileg - felejtsük el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjunk inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bőszárú nadrágokat, szellős blúzokat.
- Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt!
- Meztláb cipőben járni kényelmes, de a lábunk gyorsan megizzadhat. Helyezzünk a cipőbe frottírból készült talpbetéteket.
- Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemüveget (még ha nem is divatos!), amelynek kerete nem tapad szorosan az arcához.

### **A kisgyermekkel kapcsolatos különleges tanácsokra:**

- Csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessünk!
- A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!
- Sose hagyjunk gyermeket zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, még árnyékban sem, mert pár perc alatt is 50-60 °C-ra tud felmelegedni az autó belseje, és a benne lévő hősokkot kapnak.

### **Az orvosi tanácsokra:**

- Testünk normális körülmények között az izzadás által hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hőgutát okozhat. Ez igen komoly állapot. Károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet.
- **A hőguta tünetei a vörös, fakó és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés.** Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket. Addig is, míg megérkezik a segítség, **fontos a beteg lehűtése. Vigyük árnyékba, permetezzünk rá hideg vizet, vagy mossuk le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessük.** Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatjuk, miközben legyezzük.

### **Tanácsok a hőguta megelőzésére:**

- 1) A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát! Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét.
- 2) Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.

### **4.: Az utazási, közlekedési tanácsokra:**

- Kánikulában is kell közlekedni, de nem mindegy, hogy hogyan. A hirtelen jött meleg érzeteti hatását a közlekedésben is. Gyakran érezzük, hogy kicsit fáradtabbak vagyunk, sokan nem számolnak azzal, főleg az idősek, hogy a nagy meleg, még az egészséges szervezetet is megviseli, nemhogy a fáradtat, kimerültet. Az emberek a hétvége jó idejét kihasználva autóba ülnek, és a városokon kívül, túrázni, ill. strandolni indulnak.
- A fűvott gumibronccsal rendelkező járművek (gépjárművek, kerékpár) esetében a járművezetők a nyári időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőrizték járműveik kerekének a légnyomását.
- Ha hosszabb útra indulunk a gépkocsiban utazók részére vigyünk - ha lehet hűtőtáskában - megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A szeszes ital fogyasztása a nyári melegben a vezetési képességet még súlyosabban rontja.
- A nagy kánikula a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak,
- A nyári időszakban meglévő jó útviszonyok ellenére is mindenhol tartsa be az adott útra megengedett legnagyobb haladási sebességet.
- Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes két-háromóránként, vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.

### **5.: A strandolási tanácsokra:**

- A kánikula a vízparton, illetve a vízben viselhető el leginkább, azonban ez felelőtlen és meggondolatlan viselkedéssel veszélyessé is válhat.
- Ne fürödjön közvetlenül étkezés után, teli gyomorral!
- Szeszesital, vagy egyéb bódító hatású szer által befolyásolt állapotban tartózkodjon a fürdözéstől!
- Napozás után testét zuhanyozással, vagy más módon hűtse le, felhevült testtel soha nem menjen a vízbe!
- Szív és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségben szenvedők egyedül soha ne fürödjenek!
- Aki nem tud úszni, mély vízben ne használjon felfújható fürdőeszközt (gumicsónak, gumimatrac), azon lehetőleg ne aludjon el!

A nagy megre való tekintettel szükségessé válhatnak az alábbi lakosságvédelmi intézkedések:

**A közlekedésben:**

- A területileg illetékes önkormányzatok készüljenek fel a közigazgatási határokon belüli autóutakon közlekedő forgalmi akadály miatt gépjárművekben tartózkodó személyek, utasok és állatok szükség szerinti mentésére és a folyadékellátás biztosítására.
- A határátkelőhelyeken feltorlódott járműveken a személyek, állatok folyadékellátásáról és locsolóhűtéséről a fuvarozók gondoskodjanak.
- A közlekedés során vegyük figyelembe, hogy a hőség csökkentheti a koncentrációs képességet.
- A gépjárművel több órás útra indulók gondoskodjanak a vízellátásról a folyadékhiány pótlása érdekében, valamint az esetleges segélyhíváshoz szükséges segélykérő telefonszámok biztosításáról.
- A közúton állatokat szállító, fuvarozó gépjárművek vezetőinek javasoljuk, hogy a szállított állatok hő elleni védelmét másfél - illetve kétóránkénti megállás közbeiktatásával, folyadékpótlással és locsolóhűtéssel lássák el.
- Közúton, vasúton utazó dohányzó személyek égő gyufát, cigarettavéget ne dobjanak ki a járműből a nyári avar -, bozót -, gabona -, valamint erdőtüzek kialakulásának megelőzése érdekében.

## **6. A mezőgazdaságban:**

- Az erős nyári felmelegedés miatt (reggel és napnyugta után) lehetőség szerint a mezőgazdasági kultúrák, dísznövények és védett növények kiszáradás elleni védelmét locsolással biztosítsák.
- A nyári időszakban végzett aratás és egyéb szálás takarmány betakarításánál tilos a tűzgyújtás, illetve a tarlóégetés csak megfelelő tűzvédelmi intézkedések és felügyelő személy(ek) jelenléte esetén lehetséges (Környezetvédelmi törvény tiltja).
- A betakarított széna-, illetve szalmakazalok, boglyák környékén a szükséges tűzvédelmi eszközök elhelyezése és szabályok betartása kiemelt fontosságú.
- A szabadban tartott állatok napi itatása feltételeinek tartalék vízkészlettel való megteremtése szükséges.
- Az állattartók tegyék meg a szükséges intézkedéseket a zárt helyen tartott állatok helyiségei megfelelő szellőzéséről való gondoskodás érdekében, és szükség esetén hűtőlocsolással biztosítsák a jószágok hűtését.

## **7. Az erdőgazdaságban:**

- Magyarország erdeiben tilos a tűzgyújtás és a tarlóégetés a nyári hónapokban, az esetlegesen kijelölt helyeket az erdőtulajdonosok táblákkal jelezzék a tűzgyújtás feltételeinek biztosítása mellett.
- Az erdőtulajdonosok (kezelők, használók) a tulajdonukban lévő erdei területeken az állatok itatásához szükséges ivóvizet az állatok megszokott itatóhelyeinél folyamatosan biztosítsák.

## **8. A lakóépületekben, irodákban:**

- A nyári hónapokban a vízfogyasztás csökkentése és a locsolási tilalom fokozott betartása, illetve a klimatizált helyiségekben a klíma berendezések optimális használata (szűrő tisztítása, optimális hőmérséklet beállítása, legrövidebb üzemeltetési idő megválasztása, stb.) célszerű.
- Épületek árnyékolással történő fény- és hővédelme ajánlott (nagy felületű ablakok, lapos tetők, stb.) és hosszú távú tervek készítése az árnyékolástechnikai problémák megoldására.
- Fontos a magas hőmérséklet miatt párologó és tűzveszélyes anyagok tárolóhelyei, valamint a huzamosabb emberi tartózkodásra alkalmas helyiségek folyamatos szellőztetésének biztosítása.
- Szociális- és egészségügyi intézményekben élők környezetében az optimális hőmérséklet fenntartása (folyadékpótlás, védőital, szellőztetés, hűtés, stb.).

## **9. A szabadban való tartózkodás esetén:**

- Lehetőleg kerülni kell a tűző napon való tartózkodást délelőtt 10 és délután 14 óra között.
- A kirándulók, utazók, nyaralók mindig vigyenek magukkal elegendő folyadékot.
- A szabadban munkát végzők számára óránkénti pihenés, valamint folyamatos hűtő-védő folyadék biztosítása szükséges.
- Az üzemeltetők hívják fel az üdülőövezetekben és vízparton tartózkodók figyelmét a védekezésre a napszúrás, leégés elkerülése érdekében, valamint az alkoholfogyasztás mérséklésére.
- Felhevült testtel csak zuhanyzást követően fürdőzzenek szabad vizeken vagy strandokon.
- Az ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal tanácsolja, hogy a déli órákban tartózkodjunk hűvös helyen.
- Törekedjünk megakadályozni a lakások felmelegedését: nappal csukjuk be az ajtót, ablakot és sötétítsünk be.
- Este, éjszaka azonban szellőztessük át a helyiségeket friss levegővel. Fokozottan figyeljünk az idősekre, betegekre és a kisgyermekekre.