

Hőségriadó



A klímaváltozás hatásai egyre nyilvánvalóbbak. Az egyik legfontosabb hatás, a hőhullámok egyre gyakoribbá válása: 1992-2006 között a hőhullámok (minimum 3 egymást követő napon a napi középhőmérséklet a 25 °C küszöbérték feletti) egyre sűrűbben jelentkeztek.

Számszerűen évente 0,73 nappal nőtt a „hőhullám napok” előfordulása, bár az egyes években jelentős ingadozás figyelhető meg, az elmondható, hogy míg 1992 és 2000 között 6 hőhullám érte el hazánkat, összesen 27 igen meleg nappal, addig 2001-2006 között 11 hőhullám következett be 52 igen meleg nappal. A közeljövőben is feltételezhető a hőhullámok ismét gyakori előfordulása. Az elemzett 15 év adatai alapján feltételezhető a hőhullámok számának és tartamának növekedése, ami szükségessé teszi, hogy egységes szakmai elvek mentén kerüljön sor a hőség során alkalmazandó intézkedések megfogalmazására és végrehajtására.

A hőségrisztás fokozatai:

1. fokozat (Tájékoztatási fokozat):

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

Teendők: A napi hőmérsékleti adatok a Nemzeti Népegészségügyi Központba érkeznek meg, ha az 1. fokozat kritériuma teljesül a riasztási, értesítési feladatok gyors elvégzése, és a helyzet esetleges romlásának időbeni érzékelése, értékelése a fő feladat.

2. fokozat

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

Teendők: Az országos tisztifőorvos a népegészségügyi feladatkörükben eljáró kormányhivatalokon keresztül értesíti a fekvőbeteg ellátó egészségügyi intézményeket, a Mentőszolgálatot, az alapellátókat (háziiorvosi, védőnői szolgálatokat), rendelőintézeteket, ügyeleteteket valamint a megyei védelmi bizottságot. A védelmi bizottság az önkormányzatokat értesíti a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról. Az önkormányzat feladata a saját intézményrendszerének értesítése, a lakosság figyelmeztetése, és a hőség hatásait enyhítő intézkedések megtétele (pl. locsolás, ivóvízosztás, légkondicionált helyiségek megnyitása).

3. fokozat:

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

Teendők: Mint a 2. foknál, de ebben az esetben akár extrém magas napi középhőmérséklet is kialakulhat (hiszen felső értéke nincs a hőmérsékleti kritériumnak), amely már komoly erőfeszítéseket követel meg az egészségügyi ellátórendszerrel. Ezért ilyenkor már a védelmi igazgatásnak fel kell készülnie egészségügyi válsághelyzet kialakulására is.

Rizikó csoportok:

- koraszülöttek, újszülöttek, csecsemők, kisgyermekek,
- várandósok,
- idősek,
- krónikus betegségben, elsősorban szív- és érrendszeri betegségben szenvedők, túlsúlyosak, krónikus légzőszervi betegségben szenvedők, cukorbetegség vagy egyéb anyagcsere betegségben szenvedők,
- mentális- vagy mozgászavarban szenvedők (Alzheimer kór, Parkinson kór, demencia, pszichiátriai betegségben szenvedők),
- tartósan ágyhoz kötöttek, önellátásra képtelenek,
- alkoholisták,
- közlekedési dugóban rekedtek,
- fizikai munkát végzők a szabadban, illetve zárt térben,
- hajléktalanok.

Tanácsok hőség hullám idejére

Kerülje a meleget! Hűtse lakását! Figyelje a szobahőmérőt!

Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.

Hőhullámok idején, amikor a külsőhőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 °C körüli, nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben. Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.



Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.

Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologtató, zöld növények).

Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten! Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!

Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. **Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!**

Ellenőrizze testhőmérsékletét!

Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39°C felett hőséguta! 40°C felett életveszélyes állapot!



Fogyasszon folyadékot!

Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást! Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú italt! Pótolja az izzadással elvesztett só is! A vízivás só pótlás nélkül veszélyes lehet!

Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású! Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.

A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!

Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!



Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és megfelelően UV szűrős napszemüveget. Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.

Hőségriasztások nélkül is veszélyes lehet a nyár, a magas UV sugárzás miatt. Érdemes az Országos Meteorológiai Szolgálat jelzéseit is figyelemmel kísérni a nyáron, és az UV indexnek megfelelően megtenni az óvintézkedéseket.

Országos UV Index előrejelzés: https://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/orszagos_eforejelzes/

Néhány hiedelem a napozással kapcsolatban



„A napbarnított bőr egészséges”

A barnulás bőrünk védekező reakciója, mellyel az UV sugárzás további káros hatásaitól kíván megvédeni.

„A leburnult bőr véd a napsugárzás ellen”

A leburnult bőr a fehér bőrűek számára csupán 4-es faktorú fényvédő krémnek megfelelő védelmet nyújt.

„Nem lehet leégni felhős napon”

A napsugárzás 80%-a tud áthatolni a vékony felhőrétegen. A fátyolos égbolt inkább növeli az UV sugárzás erősségét.

„Vízben nem lehet leégni”

A víz csak minimális védelmet jelent a napsugárzás ellen, és a vízfelületről való fényvisszaverődés növeli az UV expozíciót.

„A napvédő krémek megvédenek, így jóval hosszabb ideig napozhatok”

A fényvédő krémeket nem azért használjuk, hogy több időt tölthessünk a napon, hanem, hogy megvédjük magunkat arra az időre, amikor elkerülhetetlen, hogy a napfényben tartózkodjunk. A védő hatás attól függ, hogy helyesen alkalmazzuk-e a krémet. A fényvédők helytelen használata fokozza a bőrrák kockázatát! Ahhoz, hogy a gyártó által garantált fényvédelem meglegyen, viszonylag jelentős mennyiséget kell felkenni a bőrre, ami esztétikai okokból rendszerint nem történik meg. Így a fényvédőt helytelenül használók, abban a tudatban tartózkodnak többet a napon, hogy megtettek minden szükséges óvintézkedést. Ne feledjük, hogy a krémet napközben leizzadjuk, fürdéssel eltávolítjuk vagy letöröljük, ezért fontos, hogy legalább kétóránként, de szükség szerint többször is bekenjük magunkat!

„Ha rendszeresen megszakítjuk a napozást, nem égünk le”

Az UV sugárzás hatása összeadódik a nap folyamán, ne feledjük, hogy bőrünk nem felejt!

„Ha nem érezzük a Nap forró sugarait, azt jelenti, nem égünk le”

A leégést a Nap olyan sugárzása okozza, amit nem lehet érezni. A meleg érzetet a Nap látható és infravörös sugarai keltik, nem a leégés szempontjából veszélyes UV sugarak.