



NÓGRÁD MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

Mellékletek

az „Ajánlások, módszertani segédanyagok a hőség elleni védekezéshez,
a hőségriasztás során kiadásra kerülő intézkedésekhez” c. kiadványhoz

1.sz. melléklet – Hőségriadó	2
2.sz. melléklet – Felkészülés a nyárra – Útipatika	6
3.sz. melléklet – Felkészülés a nyárra - Élelmiszerbiztonság otthon és nyaraláskor	10
4.sz. melléklet – Felkészülés a nyárra – Bőrvédelem	15
<i>Lakossági tájékoztatók:</i>	
5.sz. melléklet – Hőségriasztás (plakát)	22
6.sz. melléklet – Teendők hőségriasztás esetén (leporello)	23

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, léghőszívó 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 kiszáritja 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 hőguta! 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 sót 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. Érdeemes 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.

Felkészülés a nyárra – Úti patika

Az alábbiakban arról tájékozódhat, hogy mi is legyen a nyaralásra magunkkal vitt gyógyszeres – elsősegély csomagban.

Van, aki csak a legszükségesebbeket viszi és a legegyszerűbb csomaggal indul neki a nyaralásnak, hiszen mi is történhetne? (ne vonzzuk be a bajt), ha pedig történik valami: csak van ott is patika.

Ez végül is igaz, de... Nem vagyunk egyformák. Van, aki akkor érzi magát biztonságban, ha szinte az egész háztartást becsomagolta. Találjuk meg a középutat, amivel biztonságban és jól érezzük magunkat, nem stresszeljük túl magunkat, de van mihez nyúlunk, ha kell.



Az úti patika tartalma nagymértékben függ attól, hogy milyen egészségi állapotban indulunk neki az útnak, hogy hová utazunk, mennyi időt fogunk ott tölteni, és hogy milyen időjárásra számíthatunk. Természetesen attól is függ, hogy országon belül utazunk valahová, ahol ismerjük a nyelvet, tudjuk, hogy milyen az egészségügyi rendszer, és amikor odaérünk még azt is meg tudjuk nézni, hol van a legközelebbi patika vagy ügyelet. Viszont más a helyzet egy idegen nyelvű területen, ahol (még ha beszélünk is nyelveket) nem biztos, hogy az egészségügyi személyzet is érteni fogja a problémánkat, nem biztos olyan hatóanyagú gyógyszert tudunk venni, amit szeretnénk. Ráadásul a külföldi ellátások és gyógyszerek akár többszörösebe is kerülhetnek, mint itthon.

Érdeemes egy listát írunk utazás előtt! Kérjük gyógyszerészünk vagy orvosunk segítségét, hogy mindent időben beszerezhessünk.

Amit ajánlunk, hogy legyen:

Fájdalom és lázcsillapító

Bármikor jöhet fejfájás, fülfájás, hőemelkedés stb. A választék nagy, és mindenkinek van egy (vagy a családon belül is több) jól bevált szer, amit be szokott venni ilyen helyzetben. Ha gyerekekkel utazunk a lázcsillapító szinte kötelező, és ne feledkezzünk meg a lázmérőről sem.



Sérülések ellátására

Sebfertőtlenítő oldat: jódos vagy érzékenység esetén jódmentes változatban. Kisebb-nagyobb sérülések, horzsolások fertőtlenítésére alkalmazható.

Kötszerek: Különböző méretű sebtapaszok, gyorskötözők, steril mull lap és pólya. Olló.



Kézfertőtlenítő

Az elsősegély csomagba mindenképpen ajánlott, de a mindennapokban is hasznos a kézfertőtlenítő gél, vagy egyesével csomagolt kézfertőtlenítő lapok.

Napégés kezelése

A nyári pancsolós nyaralás kihagyhatatlan kelléke. Ahogy előző hírlevelünkben is írtuk a legfontosabb a napégés megelőzése, de ha már megtörtént a baj és leégtünk, akkor kezeljük gyógyszerárban kapható napégés kezelésére való spray-vel, és a továbbiakban fokozottan óvjuk a megégett területet a naptól.

Utazási rosszullét esetére

Ha tudjuk, hogy van olyan egyén a családukban, aki nem bírja az utazást, akkor biztosan nem felejtjük el a hányinger megelőzésére, csillapítására való gyógyszert. Akkor is lehetünk rosszul, ha más utazási formát választunk a megszokottól pl: komp, hajó. Itt említenénk meg, hogy mindenképpen legyen nálunk megfelelő zacskó is, lehetőleg elérhető közelségben, hogy ha valaki mégis rosszul lenne, legyen mit elővenni.



Emésztőrendszeri problémák

Hasfogó: Tájékozódjunk előre az úti célunkról, hogy iható-e a víz, mit ehetünk, és mit ihatunk anélkül, hogy napokig a mellékhelyiséghez lennénk kötve. Ha olyan területre megyünk, fokozottan figyeljünk, tartsuk be a tanácsokat és még a gyümölcsöt is palackos vízzel mossuk meg. Ha ez nem volt elég, akkor mindenképpen legyen nálunk hasmenés esetén alkalmazható készítmény, és nem árt, ha bélflóra helyreállító szert is viszünk magunkkal.

Aki szorulásra hajlamos, ne feledkezzen meg a hashajtóról sem, mert (főleg egy hosszabb nyaralást) tönkre tud tenni egy szorulás miatti hasgörcs is.

Görcsoldó:

Menstruációs görcsökre, de epe vagy vesegörcsök esetén is jól jöhet.

Allergia ellenes szerek

Mindenképpen vigyünk magunkkal, amennyiben ismert allergiában szenvedünk, de kalcium pezsgőtabletta és Fenistil gél a nyári rovarcsípéseknél is jó szolgálatot tesz.

Ami különösen fontos (talán a legfontosabb), hogy a rendszeresen szedett gyógyszereinket mindenképpen vigyünk magunkkal!

Utazás az útipatikával: speciális szempontok

1. A rendszeresen szedett gyógyszerekből a napokra kiszámolt, szükséges mennyiségnél mintegy egyharmadával többet vigyen magával. Ha valamilyen oknál fogva nem sikerül időben hazautazni, akkor álljon rendelkezésre elegendő mennyiségű gyógyszer. A gyógyszerek kiviteléhez a háziórvostól, kezelőórvostól igazolás kérhető. Az Európai Gazdasági Térség (Európai Unió és Izland, Liechtenstein, Norvégia) tagállamain belül a gyógykezelés alatt álló utazók a gyógyszerkészítményeiket – **kivéve a fokozottan ellenőrzött szert tartalmazó gyógyszereket**– engedély nélkül maguknál tarthatják, ezekben az esetekben nincs szükség igazolásra. Fokozottan ellenőrzött szert tartalmazó gyógyszerek (ide tartoznak egyes antidepresszáns, altató, nyugtató, hangulatjavító gyógyszerek, valamint a daganatos betegségekhez társuló fájdalmak csillapítására szolgáló készítmények) esetén azonban mindenképpen szükséges igazolás, amelyet, **ha az utazás a három napot meghaladja az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézzel is hitelesíttetni kell.** A szükséges teendőkről az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (https://ogyei.gov.hu/mit_kell_tudni_az_utazoknak) honlapján tájékozódhat.

Egyéb gyógyszerek esetén is javasoljuk azonban, hogy mielőtt bárki útnak indulna, kérjen felvilágosítást a célország magyarországi külképviseletétől arra vonatkozóan, hogy szükséges-e egyéb gyógyszerei esetén igazolás kiállítása, illetve van-e olyan gyógyszer hatóanyag, amelynek bevitele az illetékes országba nem megengedett.

2. Sok esetben ugyanazon hatóanyag különféle gyógyszerformái állnak rendelkezésre. Útipatikánál különösen megfontolandó a választott gyógyszerforma! Lázcsillapítás céljára – amennyiben a beteg életkora ezt megengedi, azaz nem csecsemőről van szó – célszerű tablettát tenni az útipatikába kúpok helyett, mivel ez utóbbiak magasabb hőmérsékleten elfolyósodhatnak, felhasználásra alkalmatlanná válhatnak. Amennyiben lehetséges, forróitalporok helyett is célszerű az útipatikába tablettákat választani, mert a vízforralás nem minden esetben könnyen kivitelezhető.



3. A folyékony vagy géles, krémes állagú gyógyszerkészítményeket külön zacskóba helyezve ajánlott szállítani, hogy a csomagolás törése vagy sérülése esetén se folyjanak ki, okozzanak kárt a gyógyszerek.

4. Bármennyire is helyszükével kell számolni, a gyógyszerek betegtájékoztatói mindig legyenek a gyógyszer mellett, egy helyen, mivel szükség esetén abból lehet tájékozódni az adagolásról, esetleges mellékhatásokról stb.

5. Extrém magas hőmérséklet (35–40 °C) a gyógyszerek jelentős részének minőségromlásához vezet. Magas hőmérsékleten a hatóanyagok jelentős része elbomlik, és toxikus származékok is keletkezhetnek. Soha nem szabad sugárzó hőnek kitenni a gyógyszereket vagy az azt tartalmazó táskát!

6. Amennyiben szükséges hűtőszekrényben tárolandó gyógyszer szállítása, az csak speciális, jégakkus táskákban, hűtőtáskában történhet.

7. A nyaralóhelyre megérkezve minél hamarabb gyermekektől elzárt, hűvös, száraz helyre kell elhelyezni az útipatikát. A hűtőszekrényben tartandó készítményeket hideg helyre kell tenni.

8. Repülőutak alkalmával a kézipoggyászban legyenek a gyógyszerek, mert egy

poggyásztűnés miatt előfordulhat, hogy néhány napig nem állnak rendelkezésre a szerek. De ide csak a legszükségesebb gyógyszereket csomagoljuk és figyeljünk oda, hogy az olló ne itt legyen.

9. Az utazás előtt tájékozódni kell a célország, város, nyaralóhely stb. orvosi ellátásáról. Legyen felírva a szükséghelyzetben hívható mentő, orvos, taxi telefonszám.

10. Utazás előtt tájékozódni kell arról is, hogy a célországban a csapvíz iható-e, vagy palackos vizet kell vásárolni, netán vízfertőtlenítésről gondoskodni.



11. Külföldre történő utazáskor a rendszeresen szedett gyógyszerek hatóanyagának a neve és a dózisa legyen felírva, mert nem biztos, hogy külföldön is ugyanazon a márkanéven vásárolható meg a gyógyszer, mint Magyarországon.

12. Külföldi utazás előtt (különösen távoli, egzotikus úti célok előtt) legalább két hónappal tájékozódni kell a szükséges és választható védőoltásokról, illetve az oltási rendről. A Nógrád Megyei Kormányhivatal Nemzetközi Oltóhelye az nfo@nograd.gov.hu e-mail címen érhető el.

FONTOS! Senki ne induljon külföldre megfelelő biztosítás nélkül! Még a környező országokban is előfordulhatnak olyan események, amelyek a hazautazást akadályozzák (baleset, súlyosabb betegség), s a szükséges kórházi ellátás komoly összeg is lehet.



Gondtalan, balesetmentes nyaralást!

Felkészülés a nyárra – Élelmiszerbiztonság otthon és nyaraláskor

Bizonyára mindenki túlesett már életében kisebb, vagy nagyobb ételmérgezésen, és utólag próbálta felidézni, mit evett, mi idézhette elő a rendkívül kellemetlen tüneteket. A fertőzött élelmiszer azonban - látványa és szaga alapján - nem feltétlenül árulja el magát.

A baktériumok a legtöbb ételt észrevétlenül fertőzik meg. Ahhoz, hogy a betegség kialakuljon, nagyon sok kórokozóra van szükség - csak hogy ezek a szabad szemmel nem látható élőlények villámgyorsan szaporodnak: néhány óra alatt egyetlen baktériumból akár 2 millió is lehet.



Az egyik legveszélyesebb fertőzéstípust a szalmonella baktérium okozza: ez többnyire fertőzött szárnyas vagy nyers tojásból készülő ételek (pl. majonézes saláták, hidegtálak), esetleg egyes gyümölcsök fogyasztása után alakul ki, de a nem megfelelő konyhai higiénias körülmények vagy a félig nyersen maradt étel is okozhatja a bajt.

A hasmenés és hányás mellett többnyire lázzal, hőemelkedéssel járó fertőzések főleg a gyerekek és idősek számára különösen veszélyesek. A kizáradás miatt akár kórházi kezelés is szükséges lehet.

A megbetegedések elkerülése óriási erőfeszítéseket nem, mindössze fokozottabb figyelmet igényel. Az alapvető higiéniai előírások betartásával minimálisra csökkenthetjük a fertőzések kialakulásának veszélyét.

Figyeljünk a vásárlásra

A sütéshez, főzéshez használt nyersanyagok, vagy a közvetlenül fogyasztható zöldségek, gyümölcsök beszerzésekor ügyeljünk arra, hogy a különböző nyersanyagok, élelmiszerek ne szennyezhesék egymást. A levet eresztő étkeket (például a nyers hús) ajánlatos külön műanyag zacskóba csomagolni, így megelőzhetjük, hogy a kicsepegő lé szennyezze a többi árut (például a kenyeret).

A hűtést, fagyasztást igénylő termékeket (például nyershús, hal, félkész mirelittermékek, fagyaltok) célszerű mindig a bevásárlás utolsó szakaszában megvásárolni. Ha mód van rá, a nagybevásárláshoz vigyünk magunkkal hűtőtáskát, hűtőtasakot. Ez azért fontos, mert a hűtlánc megszakadása a fagyasztott áru kiolvadásával járhat, s a visszafagyasztás nemcsak az étel minőségét rontja, élvezeti értékét csökkenti, hanem az egészségre is veszélyes lehet.

Csak olyan húst vegyünk, amely nem barnult meg, nem eresztett levet. Az előre fóliázott felvágottaknak,

tejtermékeknek (sajtok, túró) ne csak a szavatossági idejét ellenőrizzük, hanem alaposan nézzük meg az áru színét, állagát is, hiszen a kánikulában az is gyakran előfordul, hogy a nem megfelelő hűtés és tárolás miatt a különféle termékek - húсок, felvágottak, tejtermékek - még a szavatosság lejártá előtt megromlanak. Ha a felvágott, konyhakész hentesáru csúszkál a



műanyag fóliában, nyálkás, elszíneződött, ne vegyük meg. Ha a vásárlás után derül ki, hogy nem friss, akkor inkább ne fogyasszuk el.

Tárolás



A nyers alapanyagokat (például a húst) és a hőkezelés, vagyis főzés nélkül fogyasztandó élelmiszereket (ilyenek a felvágottak) is hűtve tároljuk. Ügyeljünk a hűtőtér hőmérsékletére (nem csökkenhet 0 °C alá, és nem haladhatja meg a + 5 °C fokot). A hűtő és a mélyhűtő legyen mindig tiszta. Rendszeresen, legalább heti egy alkalommal (ecetes vízzel) töröljük át az ételekkel közvetlenül érintkező belső felületeket.

A különféle élelmiszereket tároljuk egymástól elkülönítve.

A főtt ételeket mindig lehűtve tegyük a hűtőbe (a meleg edényt kihűlésig állítsuk bele a hideg vízzel feltöltött mosogatótálcába, vagy egy hideg vízzel töltött nagyobb lábasba), majd lefedve tároljuk fogyasztásig.

A megmaradt készételt – felhasználás előtt – forraljuk fel, süssük át (sütőben, nagy lángon), mivel a magas hőmérséklet elpusztítja az ételben már elszaporodott baktériumokat.

Ha a hűtő jól működik, a belső tér hőmérsékletét 4°C körül kell tartani, a fagyasztóét pedig -17°C alatt. Kevés hűtő rendelkezik saját hőmérővel, így érdemes behelyezni egyet, amellyel folyamatosan ellenőrizhető a belső hőmérséklet változása, és szükséges esetén korrigálhatunk. Érdemes a fagyasztóban is elhelyezni egy hőmérőt.



A belső hőmérséklet beállításán kívül még számos dolgunk akad a biztonságos élelmiszertárolást illetően:

- Kerüljük a hűtő túltöltését! A hideg levegő így kellően át tudja járni az ételeket, élelmiszereket.
- Azonnal távolítsuk el a lecsepegést! A Listeria baktériumok még a normál hűtési körülmények között is jól szaporodnak, ezért bármilyen lecsepegést, pl. húsok nedvességtartalma töröljük fel a lehető leggyorsabban. Ez gátolja a kereszt-szennyezéseket, vagyis a baktériumok nem terjednek át egyik élelmiszerről a másikra.
- Tartsuk zárva, amit lehet! A hűtőben tárolt ételeket lezárt edényben, lefedve célszerű tartani, és a maradékokat naponta eltávolítani.
- Ellenőrizzük mindig a lejáratí időt! A címke alapján már lejárt élelmiszereket távolítsuk el. Ha valamiért nem tudjuk eldönteni, hogy lejárt-e, az alapszabály, hogy ki kell dobni.

Hűtsünk mindent minél hamarabb!

Az éppen megvásárolt élelmiszereket mielőbb juttassuk a hűtőbe. Ha romlandó áru két óránál tovább marad a konyha normál hőmérsékletén, a baktériumok addigra már szaporodásnak indultak, és nő az ételmérgezés veszélye.

Azt se felejtsük el, (autós bevásárlók), hogy az autó belső tere általában melegebb, mint a szobahőmérséklet, ezért az élelmiszerek kocsiában felejtése sem veszélytelen (főleg meleg-forró nyári napokon).

Ne spóroljunk a csapvízzel!

A nyers gyümölcsöket, zöldségeket fogyasztás előtt szűrőedényben, erős vízszugárral mossuk át, mert csak így tudjuk eltávolítani róluk a földes szennyeződést, a levelek között megbúvó rovarokat.

Felvágás előtt a dinnyefélék külső héját is mossuk át folyóvízzel.

Bármilyen konyhai műveletbe fogunk, először alaposan mossunk kezet, de az elkészítési stádiumok között is ismételjük gyakran, különösen, ha tojással vagy nyers hússal dolgoztunk.



Tojás kezelése, tárolása

A nyers tojás héján veszélyes baktériumok lehetnek, belsejével is óatosan kell bánni. Csak **tiszta**, friss és **ép** tojást vásároljunk. A friss tojást nem kell tárolás előtt megmosni, csak a szabad szemmel látható szennyeződéseket szárazon ledörzsölni, mert a mosás során **megsérülhet** a külső, természetes védőréteg és a héja átjárhatóvá válik a baktériumok számára. Közvetlenül felhasználás előtt viszont mindenképpen szükséges az alapos tisztítás, hogy feltöréskor ne szennyeződjön a tojás belseje.

Az állott tojás felemelkedik a víz színére. Ha feltöréskor a fehérje zavaros, sárgája elfolyósodott, vagy a színe, szaga nem a szokásos, nem szabad felhasználni.

A tojást **száraz, hűvös helyen vagy hűtőben** tároljuk. **Más élelmiszerekkel ne érintkezzen** a tojás, mert a héján veszélyes baktériumok lehetnek.

Nyers tojást tartalmazó ételt, például olyan süteményt, amelynek krémjébe nyers tojás szükséges kerüljük a nyári kánikulában.

Tartsuk tisztán a konyhát!

Ne feledkezzünk meg a munkálatokhoz használt eszközök alapos megtisztításáról a munkafázisok közben. A húsvágódeszka, a kés is folyamatos tisztítást igényel, mert közvetítésükkel a nyers élelmiszer-alapanyagokon található baktériumokat könnyen átvihetjük egymásra. Ennek – különösen a nyersen fogyasztott zöldségek esetében – lehetnek egészségkockázatai.

A nyári melegben ügyeljünk a konyhai felszerelések (munkapult, gáztűzhely, csaptelep, edénycsőpögtető, mosogatószivacs stb.) rendszeres tisztántartására.

Kánikulában kerüljük a majonézes, nyers tojással készült édességek (házi fagyalt, tiramisu, madártej), hidegtálkészítmények (kaszinótojás, tojás- és franciasaláta) fogyasztását. Ezek helytelen tárolásából származik ugyanis a legtöbb szalmonellafertőzés.

Ha az óvatosság ellenére mégis az ételmérgezés tüneteit (hányás, hasmenés, hasfájás, esetleg láz, görcsök) észleljük magunkon, keressünk elő a házipatikából a vény nélkül is kapható bélfertőtlenítőt, illetve a tünetek elmúlásáig tartsunk szigorú diétát.

Fontos, hogy gondoskodjunk a megfelelő folyadékpótlásról, igyunk nagyon sok ásványvizet, esetleg teát.

Ha közérzetünk nem javul, és nem használnak a gyógyszerek, illetve a diéta sem, feltétlenül forduljunk orvoshoz.

Mit és hogyan együnk külföldön

A turisták leggyakoribb betegsége az úgynevezett „utazók hasmenése”. A megbetegedést egy Escherichia coli nevű baktérium okozza, amely ugyan megtalálható az ember bélházartásában is, de mivel a baktérium földrajzilag specializálódik, így szervezetünk nem tud védekezni a külföldön elkapott E. coli ellen. Ezért készüljünk úgy az útipatikával, hogy legyen nálunk hasmenés, hányás elleni szer és figyeljünk a kiszáradásra.



Ennél súlyosabb megbetegedést okoznak az ételfertőzések, melyeket három csoportra oszthatunk: megkaphatjuk őket hústól, halaktól és salátáktól, valamint a víztől. Ha szeretnénk elkerülni a napokig tartó kellemetlen hasmenést, akkor be kell tartanunk néhány alapvető szabályt.

- Sose igyunk csapvizet,
- Ne is mossunk fogat csapvízzel
- Kerüljük a csapvízből készült jégkockát
- A húst mindig jól átsütve kérjük,
- A füstölt halakat pedig, ha lehet, ne kóstolgassuk egyetlen trópusi országban sem!
- Utcai árus: kerüljük a csomagolatlan, utcán készült ételek vásárlását, bizonytalan milyen vizet használtak fel, és nem megfelelő a tárolás sem (hőmérséklet, bogarak)



A pácolt édesvízi halak az egyik legsúlyosabb veszélyforrást jelentik. Könnyedén kaphatunk különböző féregfertőzést (pl. májmételyfertőzést) a belül még nyers halakból készült salátáktól, füstölthál-falatkáktól. Ezek a betegségek általában hosszú lappangási idővel járnak, és csak hetekkel hazatértünk után alakulnak ki a tünetek. Kezelésük nagyon hosszadalmas, és csak erős, toxikus gyógyszerekkel várható tartós javulás. Ilyenkor a legfontosabb, amivel megkönnyíthetjük saját gyógykezelésünket, ha még véletlenül sem felejtjük el közölni kezelőorvosunkkal, hogy nemrégiben a trópusokon jártunk.

Minden olyan országban, ahol jellemző ételkülönlegességnek számítanak az édesvízi halból készült füstölt finomságok – így **Finnországban, Észak-Amerikában, Chilében, Kanadában, Oroszországban, Kínában** –, találkozhatunk hasonló módon terjedő féregfertőzéssel.

Hasonlóan, lárvá állapotban terjedő féregfertőzést kaphatunk nyers húsféléktől is, ezért a nem megfelelően átsütött marha- vagy disznóféleségek szintén okozhatnak súlyos

megbetegedéseket. Mindig figyeljünk rá, hogy még véletlenül se kerüljön a tányérunkra nyers hús. Jól jegyezzük meg a „Well done!” (jól átsütve) kifejezést, ezt még az igencsak egyszerű angolt beszélő dél-ázsiai pincérek is érteni fogják.

Ezerszer hallottuk már, hogy óvatosan a gyümölcsökkel, ha a trópusokon járunk, mégsem jelentenek olyan hatalmas veszélyforrást, mint a vízi salátafélék. A zöldségeket, gyümölcsöket ugyanis külső héj védi, ráadásul fogyasztás előtt ásványvízben megmoshatjuk őket, így kellő odafigyeléssel nyugodtan megkóstolhatjuk a friss ázsiai finomságokat. Vigyáznunk kell ellenben mindenféle salátával, zöld növényvel! Még véletlenül se felejtjük el, hogy a díszítésnek szánt petrezselyem- vagy mentalevél a tányérunkon a szem gyönyörködtetésére hivatott, nem pedig a kóstelgatásra! Az általuk megkapható tüdőmétely hasonló tüneteket okoz, mint a tbc, súlyos köhögés és véres köpet jellemzi. Kezelése igen hosszadalmas. A kórt juhok, kecskék és szarvasmarhák is elkapják, így akár egyetlen fűszál elrágcsálása is végzetes kimenetelű lehet.

A legnyilvánvalóbb fertőzési forrás természetesen a víz. Ne csak a csapvízre gondoljunk, egy önfeledt medencés pancsolás során a szemünkbe kerülő néhány csepp édesvíz, vagy a véletlenül lenyelt kortyok is okozhatnak komoly bajt. A fertőzés lehet bakteriális, ami hastífuszt, kolerát vagy vérhast is eredményezhet. Akár vírus is kerülhet a szervezetünkbe, ami pedig **Hepatitis A** és E betegséget okozhat. Ha tehetjük, válasszuk inkább az óceánt, a sós víz inkább gyógyít, mint betegé tesz!



Felkészülés a nyárra – Bőrvédelem



Nyáron nemcsak a napimádók bőre számíthat extra igénybevételre: többet tartózkodunk a szabadban, kisebb bőrfelületet véd a ruha, fokozott folyadékvesztéssel és izzadással számolhatunk a nagy meleg miatt. Sokan szeretik a napozást, a kellemes melegben történő napfürdőzést. Azonban a napsugárzásnak lehetnek kellemetlen mellékhatásai is. Fontos, hogy mindig legyünk felkészültek, és elővigyázatosak már tavasszal is, mert a gyakori leégésnek akár súlyosabb következményei is lehetnek.

Hasznos és ártalmas

A napnak számos kedvező hatása van, ezért ne meneküljünk előle! Egyrészt szervezetünkben a D vitamin – amire minden embernek szüksége van – nap hatására képződik. Másrészt, vannak olyan betegségek melyeknek a legtöbb esetben kifejezetten jót tesz a nap:

- *psoriasis (pikkelysömör)*
- *ekcéma, atopiás dermatitisz*
- *seborrheás bőrgyulladás – akár az arcon van, akár a fejbőr korpásodását okozza*
- *pattanások – főleg, ha a napsugárzás tengervizes fürdőzéssel párosul*



Ugyanakkor vannak olyan betegségek is, amelyek esetében százszázalékos fényvédelem javasolt, mert ezeknél kifejezetten ártalmas a nap:

- *autoimmun betegségek –*
- *fotoallergiás, fotokontakt bőrreakciók – ilyenkor a fény és egy adott anyag együttesen okoz gyulladós bőrtünetet*
- *pigmentfoltos bőr – terhességi-, v. májfoltok, chloasma*

Jó tudni! Egyes gyógyszerek, elsősorban az antibiotikumok, pl. a tetrán-származékok (doxycyclin) napfény hatására fényérzékenységet okozhatnak, fotoallergiás reakciót válthatnak ki a bőrön. Ezért ha valaki ilyen szert szed, nem mehet sem a napra, sem szoláriumba! Tehát mindig alaposan át kell tanulmányozni a betegájékoztatót!

Mi az az UV

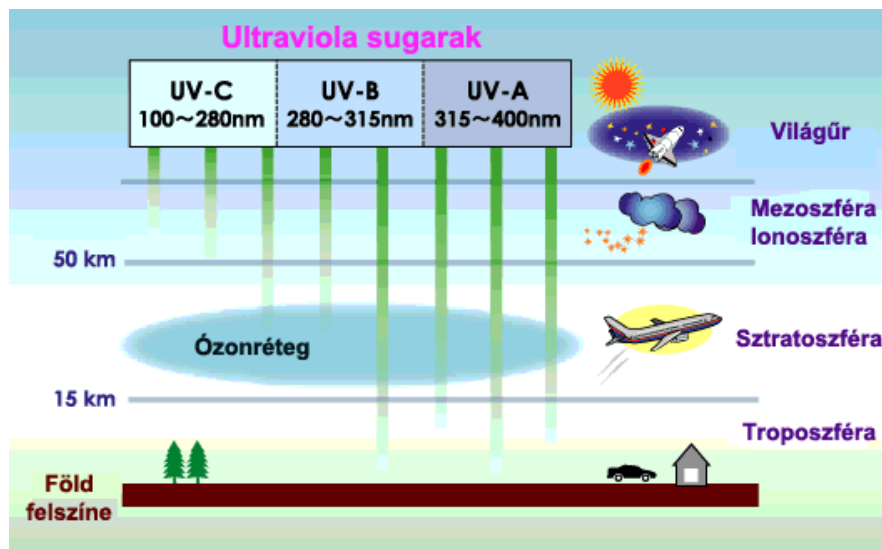
Az ultraviola (UV) sugárzás a látható fénynél rövidebb, de a röntgensugárzásnál hosszabb hullámhosszúságú elektromágneses sugárzás. Az UV-sugárzásnak való túlzott kitettség égést, a bőr gyorsabb öregedését, és bizonyos esetekben bőrrákot is okozhat.

A sugarak típusa

UVA (hullámhossz: 320-400 nanométer) – a látható hullámhossz tartományhoz közel eső UV sugárzás, főképp a leégésben és bőr korai öregedésében játszik szerepet.

UVB (290-320 nm) – rövidebb hullámhosszú, aktívabb tartomány, mely a bőr hólyagos leégéséért felel, emellett a bőr korai öregedésének, a bőrrák kialakulásának az esélyét növeli. 11.00-16.00 között a legintenzívebb, a felhőkön áthatol az üvegen azonban nem.

UVC (100-290 nm) – ember számára erősen káros tartomány, de szerencsére az ózonréteg kiszűri.



Az UV Index

Az UV Index egy nemzetközileg elismert standard az UV-sugárzás adott helyen és időben tapasztalt mértékének a meghatározására. Leginkább időjárás előrejelzésekben szokták megadni, a legfőbb célja az emberek tájékoztatása.

- 0-2 – átlagember számára veszélytelen érték
- 3-5 – minimális kockázatot jelentő UV-sugárzás
- 6-7 – védelem nélkül magas kockázatot jelentő UV-sugárzási érték
- 8-10 – védelem nélkül nagyon magas kockázatot jelentő érték
- 11+ - Extrém mértékű UV-sugárzás (a déli féltekén, pl. Ausztráliában fordul elő gyakran)

UV index	UV erősség
UV 1 2	ALACSONY
UV 3 4 5	KÖZEPES
UV 6 7	MAGAS
UV 8 9 10	NAGYON MAGAS
UV 11	EXTRÉM

Bizonyos esetekben az átlagnál nagyobb UV védelemre van szükség:

- Érzékeny bőr
- Gyerekek
- Fokozottabb UV-kockázatú helyeken való huzamosabb idő eltöltése esetén

Fokozott kockázatú helyek:

- Magas hegyek
- Tükröződő felületek mellett (vízpart, hó)
- Egyenlítő környéke
- Ózonréteg hiányos helyek

A bőr rendelkezik saját védelmi rendszerrel, mely a napsugárzás káros hatásaival szembeni védelmet szolgálja, bizonyos ideig védi a bőrt a kivörösödéstől és a napégéstől. Átlagosan 15-20 perc tölthetünk el a napon leégés nélkül, ez persze függ a bőrtípusunktól és az UV-sugárzás mértékétől is. Fontos tudni, hogy bőrünk saját védelmi rendszere mennyi ideig biztosít védelmet. A nagyon világos, I-es bőrtípusúak akár 3-5 perc alatt is leéghetnek a napon, ezért ha ők 20-as fényvédő faktorú naptejet használnak, akkor is csupán kb.: 1 órát tölthetnek a napon leégés nélkül.

A bőrtípusok osztályozása

Bőrtípus	Bőrszín	Napfény hatására adott válasz
1. típus	Halvány, világos bőr, vörös haj	Mindig leég, sosem barnul
2. típus	Világos bőr, szőke haj	Könnyen leég, minimálisan barnul
3. típus	Enyhén barna vagy kreol bőr, barna haj	Minimálisan ég le, könnyen barnul
4. típus	Barna bőr, sötétbarna vagy fekete haj	Ritkán ég le, könnyen és mélyen barnul
5. típus	Sötétbarna vagy fekete bőr	Ritkán ég le, mindig leburnul és nagyon pigmentált



1. TÍPUS

Saját védelmi idő:
5 perc



2. TÍPUS

Saját védelmi idő:
10 perc



3. TÍPUS

Saját védelmi idő:
15 perc



4. TÍPUS

Saját védelmi idő:
20 perc

Fényvédelem

A fényvédő faktor (angolul SPF=Sun Protection Factor) azt adja meg, hogy az adott faktorszámú naptejet használva mennyi idővel tovább tartózkodhatunk a napon, anélkül, hogy leégnénk. A faktorszám csak az UV-B sugárzással szembeni védőhatásról ad információt, a szintén káros UV-A sugárzással szembeni védelemről nem nyújt tájékoztatást.

A következő **képlet** segítségével kiszámolhatjuk a naptej használata mellett napozással tölthető időt: a bőr saját védelme mellett napozással tölthető idő (pl. 20 perc) x a használt naptej faktorszáma = az a maximális idő, amit naponta a napon tölthetünk anélkül, hogy leégne a bőrünk.

Nézzünk egy példát! Ha valaki 8-as faktorszámú naptejet használ, és bőrtípusának megfelelően 20 percet tartózkodhat a napon leégés nélkül, az 8 x 20 perc, vagyis 160 perc. Körülbelül tehát másfél órát tartózkodhat a napon, ezt az időt az sem hosszabbítja meg, ha újra és újra bekeni magát naptejjel, és ahhoz, hogy ennyi időt tölthessen a napon a napvédő krémet többször is fel kell vinnie bőrére, mert a ruha, a fürdőzés vagy az izzadság könnyen letörölheti.

Fényvédő faktor és UV-A

A napégéssel szembeni legfontosabb védelem az UV-B-szűrés. 1997-től az Európai Kozmetikai és Illatszeripari Szövetség (COLIPA) standardje alapján határozzák meg az UV-B fényvédő faktort. Az európai fényvédőfaktor-rendszer az észak-európai világos bőrtípust veszi alapul.

UV-A-védelem (UV-A-PF): az UV-A faktorszámnak legalább a fényvédő faktorszám egy-harmadának kell lennie.

Egy 30-as faktorszámú naptej UV-A faktorszáma tehát 10-es. Az UV-A sugárzással szemben is bizonyos fokú védelmet nyújtó naptejek csomagolásán egy speciális jelet tüntetnek fel: ez nem más, mint egy kör, benne az UVA felirattal.



A naptejnek is van szavatossága, lejárat dátuma, és akár meg is romolhat. A meleg és az oxigén hatására a naptej elveszíti hatékonyságát, zsírtartalma megavasodik, és gombák kezdenek szaporodni benne.

Tehát nem éri meg spórolni a naptejjel, a maradékot ne tegye el jövőre, inkább vegyen újat.

Az ideális naptej ismérvei

- bőrtípusnak megfelelően kiválasztott faktorszámú
- UVB és UVA szűrőt is tartalmaz
- vízálló
- liposzómás készítmény, ami összetételének köszönhetően jobban behatol a bőrbe, így biztonságosabb

Veszélyes napórák

Lehetőleg 11.00-15.00 óra között ne menjünk a napra! Ha ez elkerülhetetlen, akkor gondoskodjunk erőteljes fényvédelemről! Vegyük figyelembe, hogy tengerparton a sziklák, a homokszemcsék, a víz, a bőrünkre rakódott sókristályok felelősítik a napsugárzás erejét, ezért ha nem vigyázunk, fényvédelem nélkül még a napernyő alatt is leéghetünk.



Ha vízparton vagy medence mellett töltjük a napunk nagy részét, érdemes vízálló napvédőt használni, és ahogy már említettük a víz visszatükrözi a sugarakat, szóval a védelem nagyon fontos. Ajánlatos bizonyos időközönként, 2-3 óránként újrakrémeznünk magunkat, ha a napon vagyunk, nyári napokon pedig semmilyen körülmények között nem tanácsos a tűző napon tartózkodni 10-16 óra között.

Az ajkunk védelme is fontos, sokan elfeledkeznek róla, pedig ott is sérülhet a bőrünk. Megelőzőként használjunk fényvédőt is tartalmazó ajakbalzsamot. Ha mindenképpen szeretnénk alapozót is használni, akkor abból is olyat válasszunk, ami tartalmaz fényvédőt és a nappali hidratálónkat is cseréljük le nyárra fényvédősre.

Ruházat



A strandon töltött napokon fontos, hogy a legnaposabb órákban a bőrünk minél kisebb felületét érje a nap, és ez még inkább igaz a szinte egész nap vízben lubickoló vagy homokban játszó legkisebbekre is. Nyaralás előtt szerezzünk be fényvédő ruhákat, főleg ha arra készülünk, hogy a napok nagy részét a strandon fogjuk tölteni.

Az UPF fokozat

Az **UPF fokozat** a ruhák UV-sugárzással szemben nyújtott védelmének hatékonyságát jellemzi. Minél nagyobb az értéke, annál jobban véd a ruha az UV-sugárzással szemben. Hasonló a napvédő krémeknél használt SPF faktorhoz.

UPF védelem tartományok:

- 15-24 – Jó – átengedett sugárzás: 6.7-4.2 %
- 25-39 – Nagyon jó – átengedett sugárzás: 4.1-2.6%
- 39-50+ – Kiváló – átengedett sugárzás: kevesebb mint 2,5%

Az UV sugárzás hatása a szemre

Az UV index fő célja a bőr leégésével kapcsolatos kockázat osztályozása és az erről való tájékoztatás. Azonban az UV sugárzás nem csak a bőrre, hanem a szemre is káros hatással van. **A szem épségének megőrzése szempontjából nagyon fontos, hogy a napszemüvegünk szűrje az UV-sugarakat!** Az erősen sötétített napszemüveg használatakor a pupillánk kitágul, így a nem UV szűrős szemüvegen keresztül több káros sugárzás éri a szemünket, mintha nem vennénk fel napszemüveget.

A szemüveglencse sötétsége nem befolyásolja az UV sugarak szűrését, de segít kiszűrni a magas energiájú látható fényeket, amiktől szintén érdemes védeni a szemet. A napszemüveg UV-szűrő képességéről mindig tájékozódni kell vásárlás előtt!

Fontos, hogy a napszemüvegünket a használatnak megfelelően válasszuk meg

A leégés veszélyei

A napégést okozó intenzív napfényhatás fokozza bizonyos bőrbetegségek kialakulásának kockázatát. Ezek közé tartoznak a fertőzések, a bőr korai öregedése és a bőrrák. Súlyos égés vagy szövődmények gyanúja esetén keresse fel orvosát!

A bőr korai öregedése

A fokozott napfény expozíció és a napozás vagy szolárium okozta ismétlődő leégések felgyorsítják a bőr öregedési folyamatait, ezáltal Ön idősebbnek fog kinézni, koránál.



A napfényártalom eredményeként az alábbi elváltozások alakulhatnak ki.

- A kötőszövetek meggyengülnek, ez csökkenti a bőr erejét és rugalmasságát.
- Vékonyabb, áttetszőbb lesz a bőr.
- Mély ráncok alakulnak ki.
- Száraz, durva lesz a bőr.
- Finom piros vénatágulatok alakulnak ki az orcán, az orron és a fülön.
- Szeplők jelentkeznek, elsősorban az arc és a váll területén.
- Nagy barna foltok lesznek az arcon, a kézfejen, a mellkason és a háton.
- Fehér foltok alakulnak ki a lábszárakon és a karokon.

Napégés



A napégés égési sérülésnek számít, I-II fokú lehet, ezért annak megfelelően kell kezelni. Ilyen esetekben hatékonyan segít a hűtés, hűs zuhanyozás, borogatás, vagy enyhe esetben, hidratáló jellegű napozás utáni ápoló, vagy testápoló gyakori alkalmazása. Gyerekeknél különösen fontos a megfelelő fényvédelem, mert az élet során elszenvedett napfénykárosodás kumulálódik azaz felhalmozódik. Tehát a már gyermekkorban megégett bőrnek nagyobb esélye van a felnőttkori megbetegedésekre, kozmetikai problémák kialakulására, ráncosodásra, a bőr különböző daganatos megbetegedéseire. Nem is gondolnánk, de a bőrünk emlékszik!

Fertőzésveszély

Súlyosabb esetben a kiszakadt hólyagok elfertőződhetnek. Keresse fel orvosát, ha Önnél a fertőzés tünetei alakulnak ki (fájdalom, pirosság, duzzadás)!

Keratosus solaris (nap okozta késői bőrártalom)

A *keratosus solaris* lapos, hámló felszínű, érdes szélű folt a bőrön. Színe a fehértől a rózsaszínen át a barnás, sötétbarnásig terjedhet, elsősorban világos bőrszínű embereknél alakul ki az arcon, a fülön, az alkaron, a kéz háton napfénykárosodás miatt. A *keratosus solaris* daganat előtti állapotnak minősül, ugyanis nagyon gyakran a későbbiekben bőrrákká alakul át!

Mikor forduljunk orvoshoz?

Keresse fel orvosát, ha a napégés:

- nagy kiterjedésű, a test nagy részét beborítja és hólyagos;
- magas láz, nagyfokú fájdalom, zavartság, hányás vagy hasmenés is jelen van;
- a házi praktikák hatására sem enyhül néhány nap alatt.

Keresse fel orvosát továbbá, hogyha fertőzés tüneteit észleli, azaz többek között:

- fokozódik a fájdalom és a nyomásérzékenység;
- fokozódik a duzzadás;
- sárga folyadék (genny) fakad ki a hólyagból

A napégés kezelése

A napégés kezelése nem gyógyítja meg a bőrt, illetve nem akadályozza meg a bőr károsodását, de csökkentheti a fájdalmat, a duzzadást és a kellemetlenséget. A napégés jellemző módon néhány napon belül önmagától is meggyógyul, de bizonyos házi praktikák is jótékony hatásúak lehetnek. Hasznos a vény nélkül kapható gyulladáscsökkentő spray, a hideg vizes borogatás, illetve az aloe vera tartalmú készítmény is. Ha a házi praktikák segítségével nem sikerül a napégést helyrehozni, forduljunk orvoshoz.

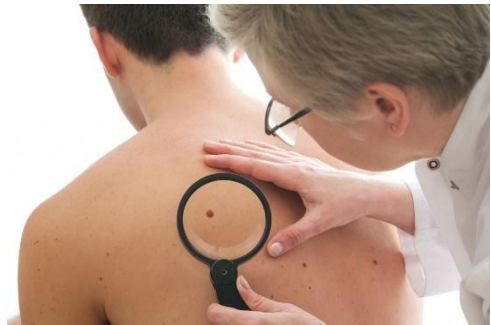
Bőrrák

Az a napfényhatás, amely elég intenzív ahhoz, hogy napégést hozzon létre, károsítani tudja a sejtjeinket. A bőrsejtek károsodása időnként bőrrákhoz vezethet. A bőrrák elsősorban a leggyakrabban napfénynek kitett területeken, így például a fejbőr, az arc, az ajkak, a fülek, a nyak, a mellkas, a karok, a kezek, és nőknél a lábon alakulhat ki.

Bizonyos típusú bőrrákok kicsik és úgy tűnnek, mint egy seb, amely vérzik, ezt követően var képződik rajta, ami begyógyul, majd újra vérezni kezd.

A *melanoma* esetében egy már meglévő anyajegy megváltozik, vagy egy új, gyanús külsejű anyajegy alakulhat ki.

A melanoma egy másik típusa a tartós napfényexpozíciónak kitett területen jelentkezhet sötét, lapos foltként, ami idővel még sötétebbé válik, megnő. Feltétlen keresse fel orvosát, ha új anyajegyét észlel, vagy bőrén valamilyen zavaró változást tapasztal, például megváltozik az anyajegy felszíne, vagy olyan seb van, amelyik két héten belül nem gyógyul be!



A bőrrák nem válogat nem vagy életkor szerint, ezért a megfelelő bőrvédelem mellett fontos, hogy rendszeresen vegyen részt bőrgyógyászati szűrővizsgálaton a családjával együtt!

Keresse fel házi orvosát, mert szükség lehet az állandóan szedett gyógyszerei esetében az adagok módosítására!



Figyeljen az idős, krónikus beteg emberekre a környezetében, óvja a csecsemőket, gyermekeket a hőség káros hatásaitól!

HŐSÉGRIASZTÁS!



NÓGRÁD MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL



A ventilátort ne használja egész nap, inkább zuhanyozzon, így hűtse testét.



Éjszaka szellőztessen, árnyékolja lakását redőnnyel, sötétítő függönnyel!



Bőre és szeme védelme érdekében viseljen UV szűrős napszemüveget és kalapot, használjon naptejet!



Ha teheti, töltsön több időt légkondicionált vagy hűvös helyiségben!

Mindig vigyen magával legalább 1 l folyadékot, ha a nyári hőségben elindul otthonról!



Kikre veszélyes leginkább a nagy hőség?

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

Nógrád Megyei Kormányhivatal
www.nmkh.hu

Fogyasszon elegendő folyadékot! Kerülje az alkoholos, a magas cukortartalmú és koffein tartalmú italokat!

Nyári melegben a folyadékszükséglet eléri a 3,5-4 litert, igyon csapvizet vagy szénsavmentes ásványvizet!

Kerülje a meleget! Hűtse lakását! Tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban!

Tárolja gyógyszereit 25 °C alatti hőmérsékleten!

Ellenőrizze testhőmérsékletét!

Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!

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

Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és megfelelően UV szűrős napszemüveget.



Figyeljünk egymásra hőségriasztás esetén!



Hőgékollapszus, ájulás:

A leggyakoribb hőártalom. A veritékezés miatt a vérnyomás csökken, eszméletvesztés, összesés következik be. A pulzus szapora, a beteg veritékezhet. Idősebb korban, gyógyszereszedés esetén (vízhajtók, értágítók) alkohol hatása alatt, tömegben történő tartós állás következtében gyakrabban fordul elő.

Teendők: A beteget szellős, hűvös helyen fektessük le, lábait 45 fokban emeljük meg, a ruházatát lazítsuk meg. Általában ez gyorsan rendezi a beteg állapotát. Amennyiben tudjuk itatni a beteget, kis mennyiségekben itassuk hideg folyadékkal. Nyári melegben az izzadás során elvesztett elektrolitok pótlására sportolónak szánt italt is adhatunk.

A hőgékollapszus elkerülése érdekében mindig vigyünk magunkkal legalább 1 l folyadékot, ha a nyári hőségben elindulunk otthonról!

HŐÁRTALMAK FELISMERÉSE ÉS KEZELÉSE

Napszúrás:

Tünetei: fejfájás, szédülés, kábultság, fénykerülés. Hőemelkedés is felléphet, és hányás, hányinger is kísérheti. Ritkán súlyos, életveszélyes állapot is kialakulhat, tudatzavarral, eszméletvesztéssel, magas lázzal.

Teendők: Értessük a mentőszolgálatot! A beteget hűvös, szellős helyen fektessük le, felső testét emeljük meg 30 fokos szögben, A tarkóra, halántékra tegyünk hideg borogatást, mérjük meg a beteg hőmérsékletét lázmérővel, 39 °C felett alkalmazzunk hűtőfürdőt, hűtőborogatást.

Hőkimerülés

Napok alatt kifejlődő állapot. A beteg hőmérséklete nem haladja meg a 39 °C-ot. Akkor alakul ki, ha valaki sok folyadékot és ásványi anyagot veszít, elsősorban veritékezéssel. Kezdetben fejfájás, hányinger, szomjúságérzet, fáradékonyság jelentkezik, majd a végtagi és hasi izomzatban fájdalmas görcsök alakulhatnak ki. Látás-, hallászavar és nehézlégzés is jelentkezhet. A pulzus lassú, alacsony lesz a vérnyomás. A bőr hideg, sápadt, nyirkos.

Teendők: Értessük a mentőszolgálatot! A beteget vigyük hűvös, szellős helyre, alkalmazzunk hűtőfürdőt, hűtőborogatást.

Hőguta:

Időskor, cukorbetegség, súlyos keringési elégtelenség, alkoholizmus, érlemezésedés, nagy erőfeszítéssel végzett munka- és sporttevékenység hajlamosít rá. Általában a 2-3 nap alatt fejlődik ki. Idős embereken az ágyhoz kötöttség, nem elegendő folyadék bevitel okozhatja; terhelési hőguta pedig hirtelen, általában egészséges, aktív embereknél lép fel, extrém forró környezetben végzett intenzív fizikai munka következtében. Bevezető tünet a fejfájás, szédülés, hányinger, hányás. A beteg nem tud koncentrálni. A pulzusszám gyorsan növekszik, akár 160-180-at is elérheti. A légzésszám fokozódik A törzsön a veritékezés kifejezetten csökken. Később tudatzavar (akár agresszivitás), eszméletvesztés következik be. A maghőmérséklet 39 °C fölé emelkedik, gyakran meghaladja a 41 °C-ot, ami súlyos agykárosodással járhat. Az eszméletlen beteg bőre száraz, kipirult, majd sápadtá, hűvössé szederjessé válhat, mely már a keringésösszeomlás jele.

Teendők: Értessük a mentőszolgálatot! A beteget vigyük hűvös, szellős helyre, alkalmazzunk hűtőfürdőt, hűtőborogatást, hogy a maghőmérsékletet csökkentsük. Mérjük a beteg hőmérsékletét 10 percenként, a hőmérsékletet 38 °C-ig vigyük le.

