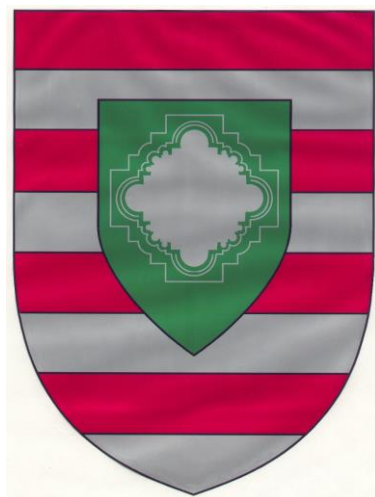


ZIRC VÁROS



HŐSÉGRIADÓ TERVE

2016.

TARTALOMJEGYZÉK

I.	A TERV CÉLJA, RENDELTETÉSE	3
II.	ÁLTALÁNOS FOGALMAK, ÉRTELMEZÉSEK	4
III.	JOGSZABÁLYI HÁTTÉR.....	6
IV.	TELEPÜLÉSI VISZONYOK	7
V.	INTÉZKEDÉSI SABLON 1.	9
VI.	INTÉZKEDÉSI SABLON 2.	10
VII.	ÉRTESÍTÉS RENDJE	14
VIII.	MELLÉKLETEK.....	16

I. A TERV CÉLJA, RENDELTETÉSE

Az emberi tevékenységek következtében a Föld ökológiai rendszerében súlyosan negatív változások következtek be, melynek része a klímaváltozás. Mindezek kísérő jelenségei egyértelműen káros hatással vannak az egészségre a hőhullámokon (számszerűen évente átlagosan 0,73 nappal nő a „hőhullám napok” előfordulása), természeti katasztrófákon, levegőszennyezésen és a betegséghordozók által közvetített fertőző betegségeken keresztül. Ezért kiemelten fontos helyi szinten is összpontosítani arra, hogy milyen hatással vannak a hőhullámok az emberi egészségre, erre milyen közegészségügyi válaszok vannak, hogyan előzhető meg az időjárással összefüggő egyéb körülmények egészségre gyakorolt akut hatásai, és milyen alkalmazkodási stratégiák alkalmazhatók az egészségügy területén.

A közeljövőben is feltételezhető a hőhullámok gyakori előfordulása, ezért indokolt, hogy egységes szakmai elvek mentén kerüljön sor a hőség során alkalmazandó intézkedések megfogalmazására és végrehajtására mind a hőhullámok bekövetkezésére történő előzetes figyelmeztetés (prevenció), mind a kialakult helyzet hatékony és komplex kezelése terén.

A hőség-időszakok elleni védekezés megszervezése azért is kiemelten szükséges, mert az egészségügyi, a szociális, valamint az egyes oktatási intézményekben nagyszámú érzékeny (sérülékeny) csoport és személy tartózkodik huzamos ideig vagy állandó jelleggel.

II. ÁLTALÁNOS FOGALMAK, ÉRTELMEZÉSEK

A. Általános fogalmak:

a) A hőhullámok általános hatásai, veszélyforrásai. Az Európai Bizottság Zöld Könyve szerint az éghajlatváltozás egyértelműen káros hatással lesz az egészségre a hőhullámokon, természeti katasztrófákon, levegőszennyezésen és a betegséghordozók által közvetített fertőző betegségeken keresztül. Ezért kiemelten fontos helyi szinten is összpontosítani arra, hogy milyen hatással vannak a hőhullámok az emberi egészségre, erre milyen közegészségügyi válaszok vannak, hogyan előzhető meg az időjárással összefüggő egyéb körülmények egészségre gyakorolt akut hatásai, és milyen alkalmazkodási stratégiák alkalmazhatók az egészségügy területén. Az áramszolgáltatás esetében hőhullámok idején „egyszeres hiba” esetén átlagban 2 órás üzemzúnnal minden fogyasztó ellátását biztosítani tudják. Ha nincsenek rendkívüli időjárási viszonyok, akkor a legsúlyosabb hibát 8 órán belül elhárítják. A község kiterjedt ipari park jellegű területekkel rendelkezik, így hosszantartó hőség esetén megnőhet az energia igény, ami esetlegesen korlátozások bevezetését is maga után vonhatja. A kommunális hulladék rendszeres elszállítása megoldott. Tartósan magas napi átlaghőmérséklet esetén szükséges lehet a nagy melegben gyorsan romló hulladék zárt konténerekben történő szállítására esetleg az ürítés gyakoriságának növelésére.

b) A hőhullámok egészségre gyakorolt hatásai. Ahogyan emelkedik a hőmérséklet, úgy nő szervezetünk terhelése. Testünk jó hőszabályozó. A testünk úgy válaszol az emelkedő hőmérsékletre, hogy növeli a test felszínén a keringő vérmennyiséget és emeli a bőr hőmérsékletét. A hőtöbbletet a bőrön át adjuk le azáltal, hogy izzadunk. A fizikai aktivitás csökkentheti a bőr vérkeringését, ezáltal akadályozza a hőleadást. Az izzadás fenntartja az állandó testhőmérsékletet akkor, ha a környezeti levegő páratartalma elég alacsony ahhoz, hogy elpárologjon a verejték – és ezt megfelelő sóés folyadék felvétellel pótoljuk. Ha a szervezet nem tudja leadnia hőt, akkor tárolja azt. Ezáltal emelkedik a testhőmérséklet – ez már egészségkockázat! Sok tényező károsíthatja a szervezet hőszabályozó képességét (életkor, testsúly, fittség, egészségi állapot, táplálkozás).

c) Hő stressz: Kánikula idején súlyos veszély mind a munkahelyeken, mind vezetés közben, mind otthon. Akkor kell számolni ezzel a veszéllyel, amikor a testhőmérséklet néhány fokkal a normális fölé emelkedik (38 C° felett).

d) Napszúrás: a szervezet válasza a nagy melegre. Számos jelről felismerhető: erős izzadás, gyengeség, izomgörcsök. Sápadság, szédülés, hányinger, hányás, ájulás.

e) Hőguta: akkor következik be, amikor a szervezet már nem tudja kontrollálni a testhőmérsékletet. A testhőmérséklet gyorsan emelkedik (39 C° feletti), a hőleadás elégtelen, a test nem tud lehűlni. A bőr vörös, száraz (nem izzad), gyors és erős a pulzus, kínzó fejfájás, szédülés, hányinger, zavartság és eszméletlenség jellemzi. A hőguta halálos is lehet, ellenkező esetben pedig tartós mentális károsodást is előidézhet.

A. Kockázati csoportok:

- általános lakosság,

- idősek,
- kisgyermekek,
- krónikus betegségben szenvedők,
- hajléktalanok,
- hőmunkának kitett személyek.

B. Általános teendők hőhullám idején:

- lakás hűtése, éjszakai szellőztetése, légkondicionálása,
- testhőmérséklet alacsonyan tartása,
- gyakori zuhanyozás,
- világos, bő ruha viselete,
- rendszeres folyadékfogyasztás,
- sópótlás (alkohol, kávé magas cukortartalmú italok fogyasztása nem ajánlott),
- testhőmérséklet folyamatos ellenőrzése,
- gyógyszerek szedése esetén egyeztetés a kezelőorvossal a folyadék-egyensúly fenntartása érdekében,
- gyógyszerek megfelelő hőmérsékleten tartása,
- hűtött, klimatizált középületek felkeresése (Külön figyelmet kell szentelni a hőhullámok idején megrendezett kültéri sportesemények és egyéb rendezvények egészségügyileg kockázatmentes lebonyolítására, valamint a szabadban dolgozók egészségvédelmére, védőital-ellátására és só pótlására, árnyékban pihentetésére, munkaruházatára.)

C. Az ÁNTSZ hőségriadó fokozatai

1. fokozat - Figyelmeztető jelzés

(belső használatra, egészségügy, mentősök felé) a várható napi 25 C°-os vagy azt meghaladó középhőmérséklet esetén – ami az elhalálozásban kb. 15%-os növekedést valószínűsíti.

2. fokozat - Készültség jelzés

(tájékoztatás az egészségügy és a lakosság felé), amennyiben a hőmérséklet várhatóan legalább három egymást követő napon eléri (vagy meghaladja) a 25 C°-t – ami kb. 15%-os növekedést okozhat a napi elhalálozásban. Alternatív feltétel: a várható napi középhőmérséklet legalább egy napra eléri a 27 C°-t – ez kb. 30%-os napi elhalálozási növekedést jelenthet.

3. fokozat: Riadó jelzés

(tájékoztatás az egészségügy és a lakosság felé), amennyiben várhatóan legalább három egymást követő napon a napi középhőmérséklet eléri a 27 C°-ot – ez kb. ugyancsak 30%-os emelkedést okozhat a napi elhalálozásban. Az Országos Meteorológiai Szolgálat magas hőmérséklet riasztásai: Sárga riasztás: Nagyobb területeken várható 33 C°-nál magasabb hőmérséklet. Narancs riasztás: Nagyobb területeken várható 36 C°-nál magasabb hőmérséklet. Piros riasztás: Nagyobb területeken várható 40 C°-nál magasabb hőmérséklet.

III. JOGSZABÁLYI HÁTTÉR

- 1995. évi LXXXII. törvény az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezmény kihirdetéséről
- A 2000. évi CXXIX törvénnyel módosított 1995. évi LIII. törvény A környezet védelmének általános szabályairól
- 2005. évi XV. törvény az üvegházhatású gázok kibocsátási egységeinek kereskedelméről
- 213/2006. (X. 27.) Korm. rendelet az üvegházhatású gázok kibocsátási egységeinek kereskedelméről szóló 2005. évi XV. törvény végrehajtásának egyes szabályairól
- 2007. évi LX. törvény az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezménye és annak Kiotói Jegyzőkönyve végrehajtási keretrendszeréről. A Kiotói Jegyzőkönyv végrehajtásáról rendelkező törvény felhatalmazása alapján került kidolgozásra a Nemzeti Éghajlatváltozási Stratégia (NÉS).
- Az Európai Bizottság Zöld Könyve. „Alkalmazkodás az éghajlatváltozáshoz Európában”. 2007. június.
- 2011. évi CXXVIII. törvény a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról.

IV. TELEPÜLÉSI VISZONYOK

D. Demográfiai adatok

Zirc területe 3719 hektár, ebből 436 hektár belterület és 3 283 hektár külterület.

E. Népesség

Sajnos Zirc Város lakónépessége az elmúlt években folyamatosan csökkent. A folyamatot az alábbi összehasonlítás szemlélteti:

Év	Lakónépesség (fő)
1870	2.444
1880	2.350
1890	2.622
1900	2.811
1930	3.168
1949	3.668
1960	5.427
1970	5.935
1980	6.807
1990	7.437
2001	7.467
2006	7.260
2007	7.159
2008	7.116
2009	7.116
2010	7.110
2011	7.082
2012	7.092
2013	7.052
2014	7.026

Demográfiai összetétel 2014. január 1-jei állapot szerint:

Korcsoportok	0-14 év	15-18 év	19-62 év	63-89 év	90év felett	Összesen
Nők	423	125	2.270	769	23	3.610
Férfiak	455	137	2.268	549	7	3.416
Összesen	878	262	4.538	1.318	30	7.026

F. Infrastruktúra

Lakás állomány

	2.733	
2013. évben épített lakások száma		5

Közüzemi vízhálózatba bekapcsolt lakások száma	2.708
Közüzemi csatornahálózatba bekapcsolt lakások száma	2.148
Gázzal fűtött lakások száma	1.809
Távbeszélő fővonalak száma	1.173
Kábel-televíziós hálózatba bekapcsolt lakások száma	2.188

Kultúra (2014. évi adatok alapján)

Települési könyvtárak száma	2 db
ebből: önkormányzat által fenntartott	1 db
könyvtár egységeinek száma	38.067 db
beiratkozott olvasók száma	1.207 fő
ebből: Országos Széchényi Könyvtár Reguly Antal	
Műemlékkönyvtár	1 db
könyvtár egységeinek száma	65.000 db
segédkönyvtár	2.300 db
látogatók száma	14.882 fő
kutató-olvasószolgálat	25 alkalom
Önkormányzat által fenntartott múzeumok száma	1 db
Látogatók száma	4.161 fő
Látogatók száma:	
Magyar természettudományi Múzeum	
Bakonyi Természettudományi Múzeuma	26.402 fő
Agrárműszaki Műemlékek Gyűjteménye	500-1000 fő
Zirci Ciszterci Rend Apátság és Arborétum	41.119 fő

V. INTÉZKEDÉSI SABLON 1.

A veszélyeztető hatások megszüntetése, illetve a hatásainak csökkentése érdekében az alábbi intézkedések foganatosítását kell tervezni.

1. Óvoda, napközis táborok, (nyári táborok) tájékoztatása.
2. Egészségügyi intézmény tájékoztatása
3. Lakosság tájékoztatása
4. Mentők, rendőrség értesítése
5. Közigazgatási intézmény értesítése

Az Országos Meteorológiai Szolgálat (OMSZ) időjárás előrejelzése alapján az országos tisztifőorvos figyelmezteti a Veszprém Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztályát, illetve a Veszprém Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatal Járási Népegészségügyi Osztályát, amely értesíti az alapellátó háziiorvosi-, védőnői szolgálatokat és a járási önkormányzatokat a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról, illetve a közreműködésüket kéri. Az Önkormányzat a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére, magatartási rendszabályok azonnali, illetve tervezhető foganatosítására.

VI. INTÉZKEDÉSI SABLON 2.

Intézmények feladatai bevezetendő, megelőző és korlátozó intézkedései hőségriadó esetén:

A. Az ÁNTSZ feladatköre hőségriadó esetén

1./ A szezon előtti felkészülés feladatai:

- segítségnyújtás az intézményi hőségtervek elkészítéséhez

2./ Tájékoztatási fokozat esetén:

- az országos tisztifőorvostól a regionális tisztifőorvoson keresztül az ÁNTSZ az adatok alapján tájékoztatja a település Önkormányzatát.

3./ Riasztási fokozat esetén:

- az országos tisztifőorvostól az Veszprém Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Szakigazgatási Szervén keresztül levélben értesíti az alapellátó háziiorvosi-, védőnői szolgálatokat és a járási önkormányzatokat a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról, illetve a közreműködésüket kéri.

B. Az Önkormányzata feladatköre hőségriadó esetén

A lakosságot és közintézményeket érintő intézkedések hőségriadó esetén:

1./ A szezon előtti felkészülés feladatai:

- egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében
- az óvónők bevonása a felkészítésbe

2./ Tájékoztatási fokozat esetén:

- kéri a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást és dolgozást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban, vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig,
- egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében.

3./ Riasztási fokozat esetén:

- figyelmezteti az érintett közintézményeket és a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást és dolgozást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban, vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig,

- ivóvíz minőségű víz biztosítása a közterületeken,
- gyakoribb locsolás az esti órákban (közutak, parkok),
- egészségvédelmi ajánlások, tanácsok, információk közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében,
- szabadtéri rendezvények szervezőinek informálása,
- villamos áramszolgáltatás zavartalanságának ellenőrzése,
- megfelelő minőségű ivóvízellátás zavartalanságának biztosítása a település területén, hosszantartó aszály esetén fellépő hőség hullám idején célzott, illetve fokozott ellenőrzés a megfelelő minőségű ivóvíz biztosítása érdekében, az ÁNTSZ aktív részvétele a vízkorlátozással kapcsolatos esetleges helyi intézkedések elrendelésében
- valamennyi érintett szolgáltató, szervezet, együttműködő figyelmének a felhívása a felsorolt intézkedések megtételének szükségességére,
- együttműködés a regionális munkavédelmi felügyelőségekkel a zárt vagy szabad térben nagy hőhatásnak kitett munkavállalók hőterhelésének csökkentése érdekében.

C. Oktatási Intézmények feladatköre hőségriadó esetén (a leírtak a napközis táborokra is vonatkoznak)

1./ A szezon előtti felkészülés feladatai:

- a játszóudvar EU szabvány szerinti felújítása, hogy a megfelelő kültéri játék- és tartózkodási lehetőség biztosítása lehetővé váljon (árnyékolások, pancsolás, térhez való alkalmazkodást elősegítő játékok)
- a személyzet részére biztosított szociális helyiségek felújításával lehetőség biztosítása a napközbeni tusolásra, amit a munkaidő jó megszervezésével be lehet iktatni a foglalkoztatás-egészségügyi orvos bevonása a terv megvalósításába, aki orvosi tanácsadással, javaslatokkal él a dolgozók egészségvédelmére, a gyógyszerek szedése, a folyadék-egyensúly és az életminőség javítása érdekében
- a gyermekeket ellátó személyzetten túl az óvónők valamint az általános iskolás tanárok bevonása a felkészítésbe

2./ Tájékoztatási fokozat esetén:

Az óvodás/iskolás gyermekek részére:

- szükséges a csoportszobák sötétítővel történő árnyékolásának megoldása sötétítő függönyökkel már a reggeli órákban, még mielőtt a Nap felmelegítené a foglalkoztató helyiségeket
- a levegőzés, a gyermekek szabad levegőn való tartózkodása a reggeli, kora délelőtti órákban történjen a napi hőmérséklet függvényében. 11-15 óra között ajánlott a hűvös szobában való tartózkodás
- a homokozókat naponkénti ásással való felfrissítéssel, locsolással és természetes vagy mesterséges árnyékolásuk megoldásával védeni kell a felmelegedés ellen folyamatos, langyos vizes, azonnali elfolyási lehetőséggel bíró pancsolási, szórófejes tusolási lehetőséggel kell biztosítani a gyermekek testének hűtését, a pancsolók közvetlen környezetében az árnyékolás megoldásáról természetes (fák, bokrok) és mesterséges (sátor, árnyékoló ponyva, árnyékoló pavilonok) árnyékolók telepítésével gondoskodni kell

- rendszeres és bőséges folyadékpótlás a gyermekek részére citromos limonádé, tealevéllal ízesített forralt víz biztosításával, és a gyermekek rendszeres, többszöri kínálásával
- fokozottabb figyelemmel kell lenni a gyermekek étrendjének összeállítására:
 - napi friss, hűtött gyümölcsök adása
 - nyári zöldségek (kifejezetten csak burgonya sűrítéssel) adása, zsírszegény feltétek biztosításával
 - egészséges, a 0-3 éves gyermek táplálkozás-élettani szükségleteit kielégítő étrend tervezetek összeállítása
- a leégés elleni védelem, valamint a fej és a szem védelme érdekében széles karimájú kalapok és (lehetőleg hosszú ujjú) pólók használata a szabadban

A gyermekeket ellátó személyzet részére:

- a megfelelő, kényelmes, természetes alapanyagú, szellős nyári munkaruházat biztosítása
- a folyadék pótlására hűtött citromos limonádé, tea, anyagi lehetőségek szerint ásványvíz biztosítása
- a munkaidő és a munkafolyamatok ésszerű megszakítása, többszöri kikapcsolódási idő beiktatása

Az óvodába/iskolába járó gyermekek szülei, gondviselői részére:

- figyelemfelhívás és tanácsadás hirdetőtáblákon, szórólapokon, illetve személyes találkozások (gyermekek átadása-hazaadása, szülői értekezletek stb.) alkalmával:
 - napi friss, hűtött gyümölcsök adása
 - gyermekek öltöztetése
 - a gyermekek étkeztetése
 - játszótéri tartózkodás
 - testhűtés, folyadékpótlás
 - alvási, pihenési körülmények
 - gépjárművek és tömegközlekedési eszközök biztonságos használata a gyermekek szempontjából (gyermeket egyedül zárt autóban hagyni életveszélyes és TILOS!)
 - a napon való tartózkodás veszélyei, az UV sugárzás ártalmait

D. A szociális ellátó intézmények feladatköre hőségriadó esetén

1./ A szezon előtti felkészülés feladatai:

Az intézmény azon körülményeinek (szellőzés, árnyékolás hiányosságai, hűvös terek hiánya, hőségben is mesterségesen melegített helység /pl. konyha, zuhanyozó/ stb.) feltérképezése, amelyek a hőségből adódó potenciális sérülést befolyásolják.

Az intézmény hőségveszély enyhítésére, megszüntetésére szolgáló lehetőségeinek számbavétele (technikai megoldások, szervezési intézkedések, valamint az egyéb (pl. fokozott orvosi ellenőrzés stb.).

2./ Tájékoztatási fokozat esetén:

- A fokozott izzadás miatt fokozott folyadékpótlás, a gondozottak folyadékfogyasztásának nyomon követése, fokozottan fel kell hívni a figyelmet, hogy akkor is kell folyadékot fogyasztani, ha nem érzik a gondozottak a szomjúságot.
- A tartózkodó helyiségek hőmérsékletének ellenőrzése.
- A gondozottak testhőmérsékletének ellenőrzése.
- A gondozottak testhőmérsékletének alacsonyan tartása (zuhanyozás, borogatás).
- Ágyhoz kötött ápoltak esetében a gyakoribb ágyneműcsere.
- Az étrend figyelemmel kísérése (könnyű, sok folyadékot tartalmazó ételek)
- A melegét kísérő ájulások tüneteire felhívni a betegek és a személyzet figyelmét.
- A krónikus betegségben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbeteg, cukorbeteg, stb.) fokozott figyelemmel kísérése.
- Az egyes kórképekben alkalmazott gyógyszerek – a hőség miatt kialakuló – hatásváltozásának figyelemmel kísérése (pl.: béta blokkolók, antihistaminok, antidepresszánsok) – a kezelőorvossal való gyakori konzultáció.
- A munkabeosztás ésszerű megszervezése, a munkatársak megfelelő pihenése biztosítása a túlzott megterhelés elkerülése miatt.
- Korai szellőztetés, ventilátorok beállítása, korai sötétítés a déli oldalon.
- Megfelelő mennyiségű védőital kiosztása az ápoló személyzet és az ápoltak között, ill. a hűtőkapacitás megnövelése.
- Műszaki ügyelet megerősítése, a folyamatosan működő légkondicionálók meghibásodása esetére.

3./ Riasztási fokozat esetén:

- szükséges a gondozottak tartós tartózkodásra használt helyiségeinek sötétítővel történő árnyékolásának megoldása sötétítő függönyökkel már a reggeli órákban, még mielőtt a Nap felmelegítené a helyiségeket
- a gondozottak naponta történő felkeresése, a szokásos ellátás mellett segítségnyújtás a bevásárlásban, gyógyszerkiváltásban
- együttműködés a háziorvosi szolgálattal, szükség esetén segítségnyújtás az orvosi ellátás igénybevételében

E. A Bakonykarszt- Víz és Csatornamű Zrt. feladatköre hőségriadó esetén

1./ Riasztási fokozat esetén:

- megfelelő minőségű ivóvízellátás zavartalanságának biztosítása a település területén

F. Az E.ON Zrt. feladatköre hőségriadó esetén

1./ Riasztási fokozat esetén:

- villamos áramszolgáltatás zavartalanságának ellenőrzése
- a nem fizetők áramszolgáltatásának biztosítása, a kikapcsolás felfüggesztése

VII. ÉRTEŚÍTÉS RENDJE

- Megelőző intézkedések és folyamatesemények tájékoztatása szóró lapokon és plakátokon keresztül.
- A község honlapján, közösségi oldalakon
- Egyházközségek vezetőin keresztül értesíteni a lakosságot

A hőségriadó terv egy-egy példányát megkapják:

- Zirc Város Polgármestere
- Zirci Közös Önkormányzati Hivatal Jegyzője
- Zirci Bakony Polgárőr Egyesület
- oktatási intézmények vezetői
- házi orvosok
- Zirci Járás Szociális Szolgáltató Központ Családsegítés és Gyermekjóléti Szolgálat

VIII. MELLÉKLETEK

Lakosság tájékoztatásához kapcsolódó hasznos információk:

Ajánlások a lakosság részére hőségriadó esetén:

Kerüljük a meleget!	Fontos megjegyzések
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 külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli.- nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.	
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.	
Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologató, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben.	
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.	
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.	
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital!	Pótolja az izzadással elvesztett sót is! A vízivás sópótlás nélkül veszélyes lehet! Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízajtó 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!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőség! 40 fok felett életveszélyes állapot!
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 bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!	

Ajánlások az orvosok számára hőségriadó esetén:

Ismeretek	
A hőséggel kapcsolatos ismeretek felfrissítése, a hőség okozta elváltozások, azok kezelésének ismerete.	
A hõguta korai felismerése, a test hûtésének azonnali megkezdése (sürgõsségi ellátása).	
A hőség okozta megbetegedés és halálozás kockázatának ismerete.	
Feladatok	
A magas kockázatú egyének számbavétele, oktatásuk, felkészítésük a megelőzésre. Az idõsek és kisgyermekellátóinak oktatása.	Kockázati tényezõk: 65 év, illetve 75 év feletti, krónikus betegségekben szenvedõk (szív-érrendszeri, anyagcsere, diabetes, vese-, mentális betegségek, elhízottak), szociális háttér nem megfelelõ (egyedül élõk)
A kora-nyári idõszakban a kockázati személyek felkészítése. Fel kell hívni a figyelmet a folyadékfogyasztásra, a testsúlyváltozásra, a gyógyszerelés kérdéseire.	Szóróanyag eljuttatása a kockázati csoportokhoz, melyben felhívják a hőség okozta veszélyekre és azok megelőzésére a figyelmet: a testhõmérséklet hûtése, só- és folyadékpótlás, gyógyszerek szedésével kapcsolatos tanácsok, gyógyszerek hûtõszekrényben való tárolása.
A felírt gyógyszerek mellékhatásainak ismerete, a dózisok lehetséges változtatása hõhullámok idején.	Egyéni mérlegelés.
Gyógyszerek tárolása, hûtése.	Ellenõrizni kell, hogy a sürgõsségi gyógyszerek kellõ mennyiségben, hûtve rendelkezésre álljanak.
Fel kell készülni arra, hogy az idõs, önellátásra képtelen betegek gyógyszerelését, folyadékbevitelét ellenõrizzük.	

Általános napozási tanácsok (UV riadó eseténnapozási tanácsok (UV riadó esetén))

- Kellően ruházkodjunk! (Hordjunk bőrünket védő ruhát, kalapot és megfelelő UV-szűrős napszemüveget!)
- Olyan összetett, fényvédő krémet használjunk, amely a napszaknak és a bőrünknek megfelelő! (A fényvédő krém nem nyújt teljes védelmet!)
- Soha ne tartózkodjunk 11.00 és 15.00 óra között a Napon!
- Amennyiben nagyon erős a napsugárzás, tartózkodjunk árnyékos vagy fedett helyen! (A elszínt érő UV-sugárzás mennyisége a legmagasabb értéket általában nyáron, dél körül éri el, főleg amikor az égen nincs felhőtakaró. Egy árnyékot adó fa vagy egy napernyő az UV sugárzásnak akár a 60%-át is kiszűrheti.)
- Ne legyünk tartósan és védelem nélkül napsugárzást visszaverő felszíneken (hó, homok, víz)! (Tartózkodjunk a napsugarakat visszaverő felületektől, vagy növeljük a fényvédelmet! A hó, a jég, a homok, a beton mind növelik az UV sugarak hatását. Az UV sugarak többsége a vízen is áthalad. Ez olyan tény, amelyre érdemes emlékezni fürdőzés előtt)
- A csecsemőket és a gyermekeket fokozottan óvjuk az erős napsugárzástól!
- Ne tartózkodjunk a napon, ha fényérzékeny anyagot tartalmazó gyógyszert szedünk! (A napfény hatására a gyógyszerek (többnyire antibiotikumok) fényérzékeny hatóanyaga napallergiás tüneteket (fényérzékenységi reakciót) okozhat, vagy elbomlik, és nem fejt ki a kellő hatást a gyógyuláshoz. A fokozott UV sugárzás amúgy is gyengíti az emberi immunrendszert. Ezáltal növelheti a fertőzések kockázatát és korlátozhatja a betegségek elleni védekezés hatékonyságát.)
- Az ön barnító krémek egyáltalán nem nyújtanak védelmet az UV sugárzás ellen, a szoláriumozás pedig bőrrákot okozhat!
- Pótoljuk a bőrünkről lekopott, leázott vagy ledörzsölt fényvédő krémet legalább 2 óránként!
- Okvetlenül forduljunk bőrgyógyászhoz, ha változást észlelünk bőrünk állapotában!
- Nyári hónapokban figyeljük az UV értékeket a médiában, a Vöröskereszt és az Országos Meteorológiai Szolgálat honlapján!

Részletes tanácsok a helyes napozásra, az UV index értékeinek megfelelően

UV index: 0-2,9 (gyenge sugárzás)

A sugárzás nem jelent veszélyt az átlagember számára, kivéve a csecsemőket és a nagyon érzékeny bőrűeket. Napozás: Kb. 35 perc javasolt, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.

Ajánlások:

- Viseljen napszemüveget a verőfényes napokon. Télen a friss hó megkettőzi az UV sugárzás erősségét!
- Ha könnyen leég, ne járjon fedetlen bőrfelülettel, és használjon napvédő krémet!

Ügyeljen a következőkre: A vízfelület visszaveri a napsugarakat, ezért a fürdőzők fokozottan gondoljanak erre. Hordjanak napszemüveget és használjanak legalább 15-ös

faktorú napvédő krémet! Azt a bőrfelületet fokozottan védje, ami ki van téve a visszavert sugárzásnak: pl. áll, orr alatti területek, ezért a fürdőzők fokozottan gondoljanak erre. Hordjanak napszemüveget és használjanak legalább 15-ös faktorú napvédő krémet! Azt a bőrfelületet fokozottan védje, ami ki van téve a visszavert sugárzásnak: pl. áll, orr alatti területek.

UV index: 3-4,9 (mérsékelt sugárzás)

Alacsony veszélyességi szintet jelent, az érzékeny bőrűek 45 perc alatt leéghetnek. Napozás: Kb. 25 perc javasolt, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.

Ajánlások:

- Szabadban tartózkodva ne hagyja fedetlenül bőrét!
- Hordjon UV-szűrős napszemüveget, használjon napvédő krémet!

UV index: 5-6,9 (erős sugárzás)

Az 5-6,9-es UV index a védtelen bőrfelület számára emelkedett kockázatot jelent, az érzékeny bőrűek 30 perc alatt leéghetnek. Napozás: Kb. 20 perc ajánlott, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.

Ajánlások:

- Lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjon napon 11-15 óra között!
- Védje fedetlen testrészeit és legalább 15-ös faktorszámú napvédő krémet használjon!
- Hordjon széles karimájú kalapot, védje szemét napszemüveggel!

UV index: 7,0-7,9 (nagyon erős sugárzás)

A 7,0-7,9-es UV index a védtelen bőrfelület számára magas kockázatot jelent. A leégési idő 20 perc. Napozás: 11 óra előtt és 15 óra után tartózkodjon a napon, maximum 20 percig.

Ajánlások:

- Feltétlenül szükséges védekezni a leégés ellen!
- Javasoljuk, hogy ilyenkor árnyékos vagy fedett helyen tartózkodjon 11 és 15 óra között.
- Széles karimájú kalap, napszemüveg, napernyő, a fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása feltétlenül szükséges. Használjon legalább 15 faktoros napvédő krémet, két óránként kenje újra bőrét!
- Ne csak a strandon védje magát, városnézés, bevásárlás közben is használjon napvédő krémet, öltözzön megfelelően, védje vállát, karját, lábát.

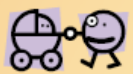
UV index: 8,0 felett (extrém sugárzás)

A 8.0 feletti UV index nagyon nagy kockázatot jelent akkor, ha nem védekezünk. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy extrém UV sugárzás hazánkban ritkán fordul elő. Extrém sugárzásra kell felkészülni a tengerparton és magas hegyekben nyaralóknak.

Ajánlások:

- Legyen különösen elővigyázatos! A nem kellően védett bőr nagyon gyorsan, 10 perc alatt leég.
- 11 és 15 óra között ne tartózkodjon a napon, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget!
- Legalább 15-ös faktorú napvédő krémet használjon!
- Ne csak a strandon védje magát, városnézés, bevásárlás közben is használjon napvédő krémet, öltözzön megfelelően!

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőséguta megelőzése és kezelése érdekében **fiatal anyukák és kisgyermekek** számára



Csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessünk!

Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben!

Lehetőleg éjjel szellőztessen!



Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) **zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!**



Széles karimájú **kalappal, napszemüveggel** védje magát és gyermekét!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek



MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők



A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici só-t tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőséguta megelőzése és kezelése érdekében **Idősek** számára



A 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a **szívbetegségben és magas vérnyomás betegségben szenvedők** a melegben fokozódó panaszaiukkal azonnal forduljanak orvoshoz!



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben!

Kánikulai napokon a különösen **meleg** dél körüli, kora délutáni órákat **töltse otthon**, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!



Nagy melegben **zuhanyozzon** langyos vagy hideg vízzel akár többször is!



Forró nyári napokon ne a **legmelegebb órákra** időzítse a piaci bevásárlást!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a **Fiatalok** számára



Széles karimájú **kalappal**, napszemüveggel véd meg a nap égető erejétől!

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!



Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőröd! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!



Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
Tölts 1-2 órát légkondicionált helyiségben!



Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 l folyadékot!
Fontos a sópótlás is!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek

MIT NE IGYÁL


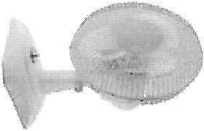


Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Hasznos tanácsok kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében kisgyermekes szülők számára

 <p>Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk!</p>	<p>Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!</p> 
<p>Ne sétáltassunk a hőségben kislabát!</p>	<p>Lehetőleg éjjel szellőztessen!</p>
<p>Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!</p>	<p>Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és naptejjel védje magát és gyermekét!</p>

A babák különösen sok folyadékot igényelnek!
 Gyakrabban szoptassunk, a nagyobbakat mindig kínáljuk
 tiszta vízzel!

Mit igyunk?	Mit ne igyunk?
Víz, ásványvíz, tea	Kávé, alkoholtartalmú italok
Szénsavmentes üdítők	Magas koffein- és cukortartalmú szénsavas üdítők
Paradicsomlé, aludttej, kefir, joghurt	
Levesek	