Pest Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság
Érd Katasztrófavédelmi Kirendeltség

H-2030 Érd, Fehérvári út 79/A.
Tel/fax: (36-23) 524-570 e-mail: erd.kk@katved.gov.hu

503/0976(3)-900(3)

Szám: 36380/2979/2015. ált.

Tárgy: Hőségriadó elrendelésével kapcsolatos feladatok
Ügyintéző: Csordás László tű. alezredes
Telefon: 06-23-524-570/112 mellék

Valamennyi Érd Katasztrófavédelmi Kirendeltség illetékességi területéhez tartozó település polgármestere részére

Tisztelt Polgármester Asszony/Úr!

Tájékoztatom, hogy az országos tisztifőorvos – az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése alapján, figyelembe véve az Országos Közegészségügyi Központ ajánlását – 2015. július 4. (szombat) 0:00 órától július 8. (szerda) 24:00 óráig a legmagasabb, harmadfokú hőségriasztást ad ki.

Harmadfokú hőségriasztást akkor rendelnek el, ha legalább három egymást követő napon eléri, vagy akár meghaladja a napi középhőmérséklet a 27 Celsius-fokot. Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése szerint szombattól az Északi-középhegység térségét leszámítva a napi átlaghőmérséklet mindenütt meghaladja a 25 Celsius-fokot. Vasárnap 27 Celsius-fok körüli értékek várhatók, a jövő hét első három napján néhol akár 30 fokos középhőmérsékletre is lehet számítani.

Kérem Tisztelt Polgármester Asszonyt/Urat, hogy a helyileg szokásos módon a mellékelt tájékoztató anyagok felhasználásával a lakosságot tájékoztatni szíveskedjen.

Csatoltan megküldöm a rendelkezésünkre álló, a kirendeltség illetékességi területén található elhelyezésre és vízvételezésre alkalmas légkondicionáló berendezéssel rendelkező helyiségek táblázatát, kérem a településére vonatkozóan az adatokat pontosítani és **2015. július 03-án 12:00 óráig** az erd.kk@katved.gov.hu e-mail címre **megküldeni szíveskedjen.**

Kérem Tisztelt Polgármester Asszonyt/Urat, hogy készüljön fel a települése illetékességi területén esetlegesen bekövetkező tömeges balesetek, nagyobb káresetek során a közutakon és vasúton rekedt állampolgárok részére a légkondicionáló berendezéssel rendelkező helyiségek igénybevételének vagy a folyadék – pl. hűtött ivóvíz – utánpótlásának biztosítására.

Tekintettel a nyári szabadságolási időszakra amennyiben az adattárunkban szereplő települési vezetők – polgármester, jegyző, közbiztonsági referens – a hőségriadó ideje alatt nem elérhetőek, kérem a településén intézkedésre jogosult személy nevét és elérhetőségét a fentiekben megadott időpontig és e-mail címre megküldeni szíveskedjen.

További információ az alábbi honlapokon érhető el:

https://www.antsz.hu/felso_menu/lakossagi_tajekoztatas/kozegeszsegugy/kornyezet_egeszsegugy/hoseghullam

http://www.katasztrofavedelem.hu/index2.php?pageid=lakossag_kattipus_hoseg_tanacs

Segítőkész munkáját köszönöm!

Érd, 2015. július 03.

Tisztelettel:

Ökrös Árpád tű. őrnagy
kirendeltség-vezető

távollétében

Hajdu Imre tű. alezredes
tűzoltósági felügyelő

Készült: 1 példányban
Egy példány: 2 lap
Melléklet: 1 db táblázat ; hasznos tanácsok hőségriadó idejére (összesen 9 lap)
Gépelte: Csordás László tű. alezredes
Kapják: 1. számú példány: Címzettek (Érd KvK illetékességi területéhez tartozó települések polgármesterei)
2. számú példány: Irattár

melléklet a 36380/2979/2015. ált. számú ügyirathoz

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében

Az utóbbi években sokkal többször figyelhető meg rendkívüli, gyakran hosszantartó meleg időjárás hazánkban már májustól.

Néhány jó tanács a meleg okozta panaszok megelőzésére, illetve a hőhullám okozta kellemetlenségek idejére

Bárkinek okozhat egészségi panaszokat (fejfájás, szédülés), kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a csecsemők és a kisgyermekek, 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők.

Nagyon fontos, hogy panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!

- Kánikulai napokon - ha tehetjük - a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsük otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben.
- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védje magát a nap égető erejétől
- Fényvédő krémmel naponta többször kenje be bőrét
- Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást.
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon! Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt!
- Lehetőleg éjjel szellőztessen
- Akinek van elektromos ventillátora, használja a nagy melegben!
- Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
- Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
- Csecsemőket, kisgyermekeket 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!

Ha mindenképpen szabadban kell tartózkodnia a kánikula idején:

- 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!

Mit és mennyit igyunk? - Mit ne igyunk?

Nagy melegben a napi 4 liter folyadékot inni!
Fontos a SÓPÓTLÁS is!!

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
Víz, ásványvíz, tea, aludtej, kefír, joghurt,levesek	Kávé, alkohol tartalmú italok
Szénsavmentes üdítők, Paradicsomlé	Magas koffein és cukor tartalmú szénsavas üdítők

- Hőségben sokkal több folyadékot kell fogyasztani!
- A meleg és a fizikai munkavégzés fokozza az izzadást, a folyadékvesztést!
- Ne várjon addig, amíg szomjas lesz.
- Tudatosan igyon többet ilyenkor a szokásosnál!
- Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint, vagy alkoholt tartalmaz - ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől!
- Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!

Hasznos tanácsok mindenkinek hőségriadó idejére

- A hőséget nehezebben viselik el a csecsemők, a kisgyermekek, az idősek, a fogyatékosok, a szívbetegek, a magas vérnyomásban szenvedők. Rosszullét esetén azonnal forduljanak orvoshoz!
- Kánikulában hasznos a különösen meleg, dél körüli órákat otthon, besötétített, hűvös szobában tölteni.
- A bevásárlást a kora reggelre vagy a késő délutánra időzítsük. Halasszuk el a nehéz fizikai munkát.
- Felfrissít, ha langyos vagy hideg vízzel lezuhanyozunk, akár naponta többször is.
- Széles karimájú nyári kalappal, napszemüveggel és fényvédő krémmel védekezhetünk a nap égető sugarai ellen.
- Tanácsos éjszaka alaposan átszellőztetni a lakást; jó szolgálatot tesz a ventilátor, a légkondicionáló.
- Csecsemőt, kisgyermeket nem szabad hőségben sétáltatni, árnyékban levegőztessük.
- Ne hagyjunk sem gyermeket, sem állatot szellőzés nélküli, lezárt parkoló autóban!

2. UV sugárzás

Az UV sugárzás fajtái:

Az UV sugárzásnak három fajtája van:

- az *UV-A sugárzás* (a Föld felszínét elérő összes UV sugárzás 98%-a) a látható fényhez legközelebb eső, leggyakoribb kisenergiájú tartomány, amely a legkevésbé veszélyes az egészségre. Ez a fény jótékony hatást fejt ki a szervezetre, elősegíti a csontképződést és a pigmentképződést (barnulást). Hiánya az angolkórnak nevezett csontfejlődési rendellenességet okozza.
- az *UV-B sugárzás* (a Föld felszínét elérő összes UV sugárzás 2%-a) nagy energiájú sugárzás, amely az egészségre ártalmas, veszélyes sugárzás. Normális körülmények között elnyeli a Föld ózonrétege. Ha mégis nagy mennyiségben éri testünket, leégünk tőle, rákos elváltozásokat okozhat a bőrünkön, sőt szemünket is károsítja, és az immunrendszerünket is gyengíti!
- az *UV-C* sugárzás a legerősebb, a legártalmasabb és a legveszélyesebb sugárzás, de szerencsére az ózonréteg egyelőre teljesen kiszűri!

Az UV sugárzás egészségügyi értékei

Ezt úgyn. „UV index"-el jelölik, és a Napból a Föld felszínére érkező maximális ultraibolya sugárzásnak a becslését adja. Ez a mutató, amelyet az Országos Meteorológiai Szolgálat tesz közzé, sokkal pontosabban mutatja a leégés veszélyét, mint a hőmérséklet-előrejelzés. Az UV index segítségével egyértelműen és könnyen meghatározható az UV sugárzás erőssége, és annak megfelelően az óvintézkedések módja is a szabadban. Az UV index értékei nullától tartanak felfelé, a skála 1-től 10-ig terjed.
Minél nagyobb az index számértéke, annál nagyobb annak a valószínűsége, hogy az UV sugárzás hatására egyre kevesebb idő alatt kialakulhat a bőr vagy a szem sérülése, károsodása. Európában nyár idején az index általában nem haladja meg a nyolcat, de lehet magasabb is, különösen a vízparti üdülőhelyeken. Az UV indexet számos országban a napi időjárás-jelentés részeként közlik.

V-sugárzási szint	Huzamosabb ideig szabadban tartózkodók védekezése	Javasolt napozási idő, napsütésben 11 és 15 óra között
Extrém (8+)	Javasoljuk, hogy ilyenkor feltétlenül árnyékos vagy fedett helyen tartózkodjon.	Javasoljuk, hogy ilyenkor feltétlenül árnyékos vagy fedett helyen tartózkodjon.
Nagyon erős (7-7,9)	Széles karimájú kalap, napszemüveg, napernyő, a fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt. Kerüljük a déli napsütésben az árnyékmentes helyen való tartózkodást.	Kb. 15 perc, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.
Erős (5-6,9)	Széles karimájú kalap, napszemüveg, érzékenyebbeknek napernyő, fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt.	Kb. 25 perc, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.
Mérsékelt (3-4,9)	Széles karimájú kalap, napszemüveg mindenkinek indokolt.	Kb. 35 perc, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.
Gyenge (01,-2,9)	Különlegesen érzékeny bőrűek és csecsemők kivételével	

(www.napsugarzas.hu alapján)

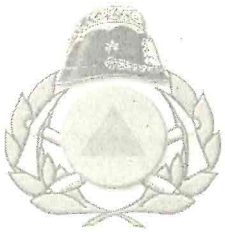
3. Hasznos teendők hőség- és UV-riadó esetén

Hogyan kerüljük a meleget:	Fontos megjegyzések:
Tartsa hűvösen a lakását! Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 C° közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 C° körüli. A ventillátort csak rövid ideig lehet használni!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen!	A hűtött helyek elérhetőségét az önkormányzatok hőségriadó kapcsán kiadott listája tartalmazza.
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban!	Az ésszerű munkaszervezés, a munkavédelmi szabályok betartása és betartatása a munkáltató felelőssége.
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását (pl. párologató edény, zöld növények, klímaberendezés).	ndolkodjon előre.
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	Gyerekek, idősek betegek esetén fokozottan figyelni kell a kiszáradás megelőzésére.
Gyakran zuhanyozzon, vagy fürödjön langyos vízben!	A zuhanyzás időseknél növelheti az elesés veszélyét
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben!	Segít a testhőmérséklet csökkentésében.
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget!	Óvja magát a nap közvetlen sugaraitól.
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat!	Fontos az ásványi sók pótlása. A koffeinnek (pl. kávé, kóla, energia italok) vízhajtó hatása van!

Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt!	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 C° fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 C° felett hőguta alakulhat ki! 40 C° felett életveszélyes állapot keletkezik!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát!	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről!	

melléklet az 36380/2979/2015. ált. számú ügyirathoz

HASZNOS TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE



BM ORSZÁGOS KATASZTRÓFAVÉDELMI FŐIGAZGATÓSÁG

Általános tudnivalók

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

Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
Alkalmazzunk mentolos törlőkendőt, 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 valótartózkodását 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 hajzuhataggal rendelkezők fonják össze hajukat, vagy kreáljanak belőle kontyot. 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.

Étkezési tanácsok

Kánikulában számolnunk kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékveszteség jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékveszteség mellett fokozott sóveszteség is jelentkezik. Verejtékezéssel átlagosan 0,15-0,2%-os sótartalom veszteséggel számolhatunk.

Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványanyag-tartalommal rendelkező folyadékok hiszen nem csak 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 szervezetből!

Étrendünk legyen pároláson alapuló, zöldségfélében és gyümölcsben 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 százalékában vízből áll.

Fogyasszunk főétkezésként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetünket, ezenkívül tartalmazzák az immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

Öltözködési tanácsok

Könnyű, világos, 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, bő szárú nadrágokat, szellős blúzokat.

Idősek se viseljenek ilyenkor sötétszínű, fekete ruhát, fejkendőt!

Mezítláb cipőben járni kényelmes, de lábunk gyorsan megizzadhat. Helyezzünk a cipőbe frottírból készült talpbetétet.

Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemüveget (még ha nem is divatos!), amelynek kerete nem tapad szorosan az arcához.

Tanácsok kisgyermekes családok részére

Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk! A babák sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

Sose hagyjuk 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 lévők hősokkot kapnak.

Orvosi tanácsok

Testünk normális körülmények között az izzadás által hűl le, nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességet. 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, forró 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 bőrét.

2) Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.

Utazási, közlekedési tanácsok

Kánikulában is közlekedni kell, de nem mindegy, hogy hogyan. Hirtelen jött meleg érezteti hatását a közlekedésben is. Gyakran érezzük, hogy kicsit fáradtabbak vagyunk, sokan nem számolnak azzal, hogy főleg az idősek, hogy a nagy meleg, ég az egészséges szervezetet is megviseli, nemhogy a fáradtat, kimerültet. Az emberek a hétvége jó idejét kihasználva autóba ülnek, és a városon kívül túrázni, illetve strandolni indulnak.

A fúvott gumiabronccsal rendelkező járművek (gépjárművek, kerékpár) esetében a járművezetők a nyári időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőrizzék járműveik kerekeinek légnyomását.

A hosszabb útra indulnak a gépkocsiban utazók részére vigyünk – ha lehet hűtő táskában megfelelő mennyiségű folyadékot.

A szeszesital fogyasztása a nyári melegben a vezetési képességet még súlyosabban rontja.

A nagy kánikula a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli, 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-három óránként, vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.

Tanácsok strandoláshoz

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 fürdőzéstől!

Napozás után testét zuhanyozással, vagy más módon hűtse le, felhevült tettel soha ne menjen vízbe!

Szív és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségben szenvedők egyedül soha ne fürödjenek!

Aki nem tud úszni, mély vízben ne használjon felfújható fürdőeszközt (gumicsónakot, gumimatrac), azon lehetőleg ne aludjon el!