



**POLGÁRDI VÁROS
ÖNKORMÁNYZATÁNAK A HŐSÉG
ELLENI VÉDEKEZÉSSEL
KAPCSOLATOS TÁJÉKOZTATÓJA,
INTÉZKEDÉSI TERVEK
HŐSÉGRIASZTÁS ESETÉRE**

BEVEZETÉS

ALAPFOGALMAK

Hőségnap: amikor a napi maximum hőmérséklet eléri vagy meghaladja a 30 °C-ot. Együtt járhat hőségriasztással, ha a napi középhőmérséklet eléri a 25 °C-ot. A napi maximumhőmérséklet a 21:00 órától 21:00 óráig terjedő 24 órás periódus legmagasabb hőmérsékleti értéke.

Hőségriasztás: három fokozatú riasztás, melyet az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzései alapján az országos tisztifőorvos ad ki. A riasztás kiadásának alapja a napi középhőmérséklet alakulása (25 °C -ot meghaladó esetben beszélünk hőségriasztásról). A napi középhőmérséklet kiszámításának módja (1966-tól) 01:00, 07:00, 13:00 és 19:00 órai (CET) mintavétellel: $d_{ta}=(t_{01}+t_{07}+t_{13}+t_{19})/4$

A HŐSÉGRIASZTÁS FOKOZATAI¹

I.fokozat (figyelmeztető jelzés):

Kritériuma: az előrejelzések szerinti egy napig a napi középhőmérséklet eléri vagy meghaladja a 25°C-ot.

Teendők: Az NNK Klímaváltozás és Környezeti Egészséghatás Elemző Osztály figyelemmel kíséri a helyzet alakulását és felkészül arra, hogy a fokozat emelésének szükségessége esetén, az országos tisztifőorvos számára jelentést, illetve javaslatokat tegyen. Intézkedés, illetve tájékoztatás kiadása sem a kormányhivatalok, sem az együttműködők felé nem történik. Jelentés küldése a felettes szerveknek, illetve tájékoztatás adása a védelmi igazgatás szerveknek nem szükséges. Országosan, vagy csak egy meghatározott területre vonatkozó „általános lakossági figyelmeztetés hőségre” a Belügyminisztérium Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatósággal (a továbbiakban: BM OKF) egyeztetve a honlapon, illetve médián keresztül történik.

II. fokozat (készültség):

Kritériuma: az előrejelzések szerint a középhőmérséklet várhatóan legalább három egymást követő napon eléri vagy meghaladja a 25 °C-ot.

Teendők: A magas napi átlaghőmérséklet olyan környezet-egészségügyi kockázatot jelent a lakosság számára, amely indokolja az egészségügyi ellátó rendszer riasztását, illetve a lakosság, az önkormányzatok, valamint együttműködő szervezetek tájékoztatását.

III. fokozat (riadó jelzés):

¹ Forrás: Nógrád Megyei Kormányhivatal: Ajánlások, módszertani segédanyagok a hőség elleni védekezéshez, a hőségriasztás során kiadásra kerülő intézkedésekhez

Kritériuma: az előrejelzések szerint várhatóan legalább három egymást követő napra eléri vagy meghaladja a napi középhőmérséklet a 27 °C-ot.

Teendők: A III. fok esetén a II. foknál bevezetett óvintézkedési és kárenyhítési intézkedések fokozott és huzamos idejű alkalmazásával kell számolni. Harmadfok esetében, amennyiben várhatóan legalább három egymást követő napra a napi középhőmérséklet eléri a 27°C-ot, rendkívüli intézkedések elrendelését indokolhatja (ez „rendkívüli időjárási helyzet”-nek felel meg, és elrendelhető a 1150/2012. (V. 15.) Kormányhatározatban létrehozott Katasztrófavédelmi Koordinációs Tárcaközi Bizottság (KKB) működése). Fontos sajátosság, hogy a III. fokban középhőmérsékleti „felső plafon” nincs meghatározva, így annak súlyossága igen változó mértékű lehet. (a 27 °C-tól kezdődően, elvileg akár 35 °C, vagy több is lehet) Ezért káros hatásai messze túlmutatnak az egészségügyi hatásokon. Nagymértékben károsodhat, működési zavarokkal számolhat többek között az elektromos ellátó rendszer, a vízellátás, a közlekedés, és más a kritikus infrastruktúrához tartozó elemek.) A feladatok komplex megtervezése, és végrehajtása, a Védelmi Igazgatás –legalább részleges –működésbe hozását igénylik.

HŐSÉG OKOZTA EGÉSZSÉGÜGYI HATÁSOK

A 30 fok feletti nappali hőmérséklet az egész szervezetünket próbára teszi. Míg az egészségesek könnyebben alkalmazkodnak a meleghez, a betegek megszenvedik a nyarat. A hőség hatására a perifériás erek kitérülnek, ami a szokásosnál is jobban terheli a szívet. Jellemző ilyenkor a vérnyomás-ingadozás és az általános gyengeség, rosszullét. Nagyobb lesz az infarktusveszély is, emellett ödéma képződés és trombózis is gyakrabban jelentkezhet.

A hőszabályozás a bőr feladata. Bőrünk körülbelül 2-5 millió verejtékmirigyet tartalmaz, melegben pedig akár napi több litert is izzadhatunk, ezzel segítve testünk lehűlését. Ezzel szemben hideg időben a verejtéktermelés és a bőr vérellátása csökken, hogy a szervezet megőrizze a hőt a mélyebben fekvő szervekben.

KIK VANNAK LEGINKÁBB VESZÉLYBEN HŐSÉG IDEJÉN?

1. Idősek
2. Gyerekek, csecsemők
3. Szívbetegek, keringési elégtelenségben vagy más krónikus betegségben szenvedők
4. Bárki, akinek a szabadban kell dolgoznia napközben
5. A szabadban testüket edzők
6. A verejtékezést befolyásoló gyógyszeres kezelés alatt állók
7. Alkoholt és drogot rendszeresen fogyasztók
8. Kint tartott háziállatok

HŐÁRTALMAK FELISMERÉSE ÉS KEZELÉSE²

Hőégkollapszus, ájulás: A leggyakoribb hőártalom. A maghőmérséklet emelkedését nem mindig tapasztaljuk. Az értágulat és a verejtékezés miatt a vérnyomás csökken, az agyi keringés zavart, eszméletvesztést, összeesést okoz. A pulzus szapora, a beteg verejtékezhet. Idősebb korban, gyógyszeresedés esetén (vízhajtók, értágítók) alkohol hatása alatt, tömegben történő tartós állás következtében gyakrabban fordul elő.

Teendők: A beteget szellős helyre, hűvös helyen fektessük le, lábait 45 fokba 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.

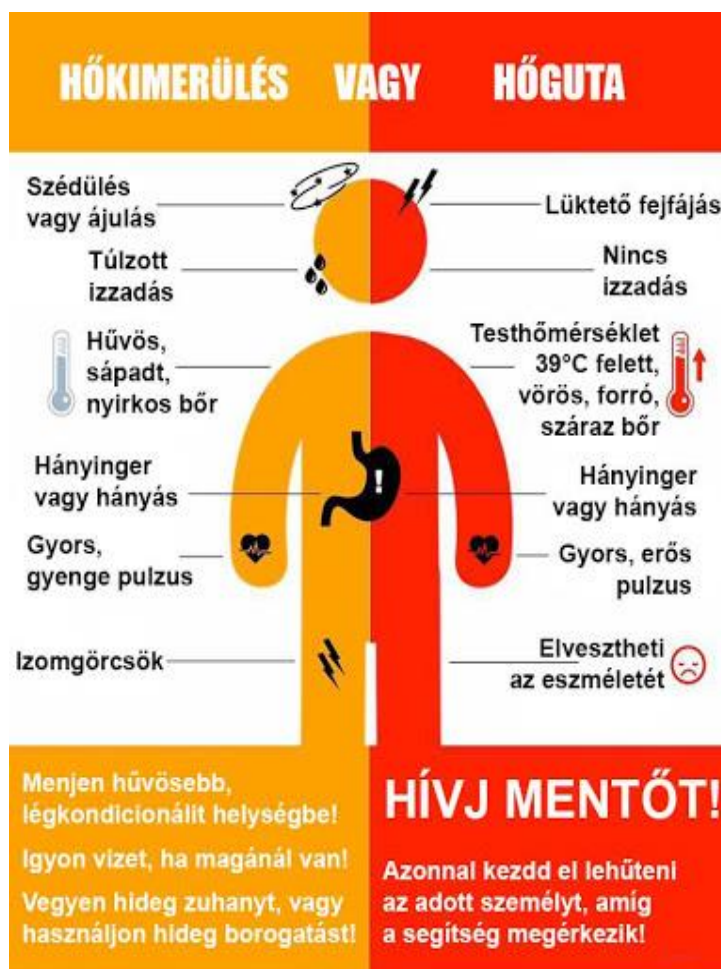
Napszúrás: A fedetlen fejet ért tartós napsugárzás a koponyában pár fokkal hőmérsékletemelkedést okoz. Az agyhártya erei kitágulnak, koponyaűri nyomás fokozódik.

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

Teendők: Értesítsük a mentőszolgálatot! A beteget hűvös, szellős helyen fektessük le, felső testét emeljük meg 30 fokos szögben. A tarkóra, halántékra tegyünk hideg vizes 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 verejtékezéssel. 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: Értesítsük a mentőszolgálatot! A beteget vigyük



² A hőség egészségügyi hatásai (Összeállította: Feketéné Dr. Zeke Ildikó–megyei tisztifőorvos)

hűvös, szellős helyre, alkalmazzunk hűtőfürdőt, hűtőborogatást.

Hőguta: Időskor, cukorbetegség, súlyos keringési elégtelenség, alkoholizmus, érlemeszesedés, nagy erőfeszítéssel végzett munka-és sporttevékenység hajlamosít rá. Általában a hőexpozíciót követő 2-3 nappal fejlődik ki. Idős embereken az ágyhoz kötöttség, nem elegendő folyadék bevitel okozhatja; terhelési hőguta pedig hirtelen, általában egészséges, aktív embereknél lép fel, extrémforró környezetben végzett intenzív fizikai aktivitás következtében.

Tünetek: 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 verejtékezés 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 sápadttá, hűvössé szederjessé válhat, mely már a keringésösszeomlás jele.

Teendők: Értesítsük 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.

POLGÁRDI VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK **INTÉZKEDÉSI TERVE II. ÉS III. FOKÚ HŐSÉGRIASZTÁS** **ESETÉRE**

- Tájékoztatja a lakosságot a hőségriasztás tényéről és ajánlást fogalmaz meg a teendőkről
- Életbe lépteti a közintézményekben a hőségriadó esetére készített intézkedési tervet
- Folyamatosan kapcsolatot tart a víz- és áramszolgáltatóval a település ellátásának biztosítása érdekében, figyelemmel kíséri a település víz és áram használatát, szükség esetén korlátozást vezet be
- Tájékoztatja a lakosságot a közutak elérhetőségéről
- Kérésre folyadékot biztosít a városháza épületébe betérők számára
- Rendszeresen felülvizsgálja az önkormányzati működtetésben lévő épületekben található légkondicionáló berendezéseket

INTÉZKEDÉSI TERV ÉS AJÁNLÁSOK A HELYI **INTÉZMÉNYEK, SZERVEZETEK SZÁMÁRA**

Polgárdi Polgármesteri Hivatal

- Szellőztetés a kora reggeli órákban
- Az intézmények tájékoztatása a hőségriasztásról

- Felesleges várakoztatások, zsúfoltság elkerülése
- Kérés esetén hűtött folyadékot biztosít az épületbe betérők számára

Polgárdi Városgondnokság Kft.

- A szabadtéri munkát végző fizikai dolgozók számára megfelelő hőmérsékletű (14-16 °C-os) ivóvíz biztosítása, a vízívás ösztönzése (15-20 percenként egy pohárral)
- Rendszeres pihenőidő biztosítása – lehetőség szerint árnyékos helyen
- 11 és 15 óra között lehetőség szerint árnyékos helyen történjen a munkavégzés
- Javasolt kijelölni egy olyan személyt, aki felügyeli a megelőző intézkedések betartását és figyeli az esetleges panaszok jelentkezését
- Az önkormányzati intézményekben található műszaki berendezések fokozott felügyeletének biztosítása (hibaelhárítás, karbantartás)
- Szervezi és elvégzi a közterületi növényzet locsolását

Polgárdi Szociális Intézmény

- A helyiségek árnyékolása a túlzott felmelegedés ellen
- Szellőztetés a kora reggeli órákban
- Az elektromos eszközöket (ide értve a világítást is) csak a szükséges mértékben lehet használni
- Az ellátottak tájékoztatása a hőártalmakról és a hőségriasztásról
- A dolgozók folyadékpótlásának biztosítása a megfelelő hűtött itallal
- A napköziben tartózkodók körében a fokozott folyadékfogyasztás figyelemmel kísérése, gyakori kínálás
- Az ebédszállítás megszervezése olyan módon, hogy az étel ne legyen kitéve romlásveszélynek

Polgárdi Eszterlánc Napközi Otthonos Óvoda és Peti-Panni I. és II. Családi Bölcsőde:

- A csoportszobák árnyékolása a túlzott felmelegedés ellen, szükség esetén ventilátor beszerzése.
- Kritikus időszakokban 11 és 15 óra között a szabadban tartózkodás kerülése
- A gyermekek folyadékpótlásának biztosítása, gyakori kínálás
- Az elektromos eszközöket (ide értve a világítást is) csak a szükséges mértékben lehet használni
- Élelmiszerkezelésnél különös tekintettel kell lenni a romlásveszély elkerülésére
- Odafigyelés a megfelelő, könnyű, szellős ruházatra, fejtámla (kalap, kendő)
- Munkavállalók védelme: megfelelő, hűtött itallal történő folyadékpótlás

Batthyány Gyula Művelődési Ház és Könyvtár

- Szellőztetés a kora reggeli órákban
- Kérés esetén folyadékot kell biztosítani az épületbe betérők számára

- Az elektromos eszközöket (ide értve a világítást is) csak a szükséges mértékben lehet használni

Polgárdi Polgárőr Egyesület

- Szolgálat közben figyelemmel kíséri az utcán tartózkodókat, egészségügyi veszélyhelyzet esetén segítséget nyújt

ÓVINTÉZKEDÉSEK ÉS AJÁNLÁSOK A LAKOSSÁG SZÁMÁRA

ÓVINTÉZKEDÉSEK A HŐSÉG EGÉSZSÉGÜGYI KOCKÁZATÁNAK CSÖKKENTÉSE ÉRDEKÉBEN³

Kerülje a meleget! Hűtse lakását! Figyelje a szobahőmérőt!

Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot. Hőhullámok idején, amikor a külsőhőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 °C körüli, nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet!

Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben. Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben. Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.

Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologtató, zöld növények). Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten! Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!

Ellenőrizze testhőmérsékletét!

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

Fogyasszon folyadékot!

³ Forrás: Nógrád Megyei Kormányhivatal: Ajánlások, módszertani segédanyagok a hőség elleni védekezéshez, a hőségriasztás során kiadásra kerülő intézkedésekhez

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 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!

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.

