

Hőségriasztás!

az országos tisztifőorvos a

2015. július 17. 00:00 órától elrendelt

III. fokú hőségriasztást 2015. július 24. 24:00 meghosszabbította.

Ennek kapcsán idén is, mint minden évben felhívjuk a lakosság figyelmét arra, hogy a kánikula bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok.

Ilyenek például a csecsemők és a fiatal kisgyermek, a fiatalok, a 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.

Tanácsok mindenkinek:

- A kánikulai meleg kedvezőtlenül hat mindenkire, de elsősorban a fizikai munkát végzők szervezetére, és ez igaz mind a szabadban, mind a zárt térben dolgozóknál.
- Az idősek körében a tartósan magas hőmérséklet szív-, érrendszeri panaszokat, okozhat. Ezek jelentkezésekor javasoljuk, hogy haladéktalanul keressék fel kezelőorvosukat. Szívgyógyszereket szedő betegek kérjék ki ezzel kapcsolatban kezelőorvosuk tanácsát.
- Az idősek kánikula idején tartózkodjanak hűvös helyen, kerüljék a szervezetüket terhelő fizikai munkát. Zuhanyozzanak naponta többször langyos vízzel.
- A kánikula idején mindenkinek ügyelnie kell a fokozott folyadékbevitelre, szükség szerint a szokásos mennyiség többszörösére is szükség lehet. Fontos a só pótlása is!
- Kerüljük a tűző napon való tartózkodást 11 és 15 óra között, mivel ilyenkor fokozódik a napszúrás veszélye. A káros UV-B sugárzás ellen védjük bőrünket napvédő krémmel és megfelelő, világos színű, természetes alapanyagú (lehetőleg az egész testet fedő) ruházattal, arcunkat széles karimájú vagy ellenzős sapkával, kalappal, szemünk védelmére UV szűrős napszemüveggel.
- Lehetőleg éjjel szellőztessen! Célszerű az ablakokat nappal zárva tartani.
- Ne hagyjunk kisgyermeket, állatot bezárt gépkocsiban! Még résznyire lehúzott ablaknál is könnyen túlhevülnek, kiszáradnak.
- A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sőt is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!
- A szabadban végzett sportolást is korlátozzuk a reggeli vagy kora esti órákra!
- A fizikai munkát végző dolgozóknál ilyen időjárási, hőmérsékleti viszonyok mellett szükséges, hogy a munkáltatók a munkavállalók számára igény szerint, de legalább félóránként védőitalként 14-16°C hőmérsékletű ivóvizet vagy azonos hőmérsékletű alkoholmentes italt, valamint az előírtaknak megfelelő pihenőidőt biztosítsanak.
- Az állatoknak adjunk több vizet, ne kössük ki a kuttyákat a napra.
- A közlekedés során vegyük figyelembe, hogy a hőség csökkentheti a koncentrációs képességet.
- A gépjárművel több órára indulók gondoskodjanak a vízellátásról a folyadékhiány pótlása érdekében, valamint az esetleges segítségért szükséges segélykérő telefonszámok biztosításáról.

Kánikulában:

MIT IGYUNK

- **Víz, ásványvíz, tea,**
- **Szénsavmentes üdítők**
- **Paradicsomlé,**
- **Aludtej, kefir, joghurt**
- **Levesek**

MIT NE IGYUNK

- **Kávét, alkohol tartalmú italok**
- **Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők**

Tanácsok kismamáknak, kisgyermekes szülőknél:

Különösen érzékenyek és védelemre szorulnak ilyenkor a várandós és szoptató anyák és a csecsemők.

A magas hőmérséklet fokozott védekezésre készíti a szervezetet, hogy hőegyensúlyunkat megtartsuk: izzadunk, ezáltal folyadékot veszítünk, fokozódik a szomjúságérzetünk, szaporábbá válhat szívverésünk, légzésünk. Vérellátásunk romlik az erek kitérülése miatt, amit szédülés, gyengeségérzés, fáradékonyság jelez. Komolyabb esetben fejfájás, esetleg légszomj vagy remegés, ájulásérzés léphet fel. **A legfontosabb, hogy előzzük meg a túlhevülést és folyadékvesztést!**

A túlhevülés megelőzése:

Lehetőleg ne tartózkodjunk a szabadban 10.00 és 16.00 óra között. Ha mégis elkerülhetetlen, akkor keressünk árnyas, szellős helyet pl. park, kert, kerüljük a zsúfolt tereket. A lakásban legalább a pihenésre használt helyiséget sötétítsük el függönnyel, jobb, ha nappal zárjuk az ablakokat. A klímaberendezésre sokan érzékenyek – különösen vigyázni kell a csecsemőkre. A készülékeket ezért mértékkel használjuk, a külső hőmérsékletnél csak 4-5°C-kal alacsonyabbra beállítva. Hűsük, frissítsük a testünket, a gyermekek testét naponta többször is nedves törülközővel, esetleg lemosással, zuhannyal. Nedvesítsük be nyugodtan hajunkat, gyerekeknél bátran vizezzük be az arcukat és a hajukat is. Így a hűtést 30%-kal növelhetjük.

Öltözködés:

Öltözetünk legyen szellős, természetes anyagú, laza, világos, takarja a bőrfelületet! Védjük a fejünket, szemünket, bőrünket! Viseljünk világos, szellős kalapot, kendőt – lehetőleg szemellenzőset, vagy használjunk napernyőt. Különösen igaz ez a csecsemőkre, kisdedekre, akik kevés hajuk és a vékony koponyacsontok miatt fokozott veszélynek vannak kitéve!

Napozás, strandolás, mozgás:

Semmiképpen ne napozzunk, vagy napoztassuk a gyermekeket 10.00 és 16.00 óra között. Várandós anyák óvják a magzatot is az erős sugárzástól, napozáskor fedjék le a hasukon a méh területét!

Táplálkozás, folyadékfogyasztás:

Az izzadással távozó folyadékot, ásványi sókat pótolni kell. Az étkezésben előnyben részesíthetjük a könnyű ételeket, a salátákat, a gyümölcsöket, az alkohol-, cukor- és szénsavmentes italokat. A melegben kellemes üdítő a langyos citromos tea. Nem kell megijedni, ha a gyerekek étvágya csökken a melegben, fontos, hogy folyadékot bőségesen fogyasszanak. (Onnan tudhatjuk biztosan, hogy elegendő folyadékot fogyasztottunk, hogy bőséges szalmaszárga vizeletet ürítünk.) Babáknál a pelenkának 2-3 óránként nedvesednie kell. Kiemelt figyelmet kell fordítani a szoptató anyákra, mivel ők a szoptatással biztosítják a gyermekük folyadékigényét is.

További információk és hasznos tanácsok: az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat honlapján (www.antsz.hu)
https://www.antsz.hu/felso/menu/lakossagi_tajekoztatasi_kozegeszsegugy/kornyezet_egeszsegugy/hoseghullam
http://www.katasztrofavedelem.hu/index2.php?pageid=lakossag_kattipus_hoseg_tanacs