



Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság
Dél-pesti Katasztrófavédelmi Kirendeltség

H-1191 Budapest, Üllői út 235. ☒: 1704 Budapest, Pf.: 178
Tel: (36-1) 459-2306 Fax: (36-1) 459-2307 e-mail: delpest@tuzoltosagbp.hu



LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ

RENDKÍVÜLI HŐSÉG IDEJÉN KÖVETENDŐ MAGATARTÁSI SZABÁLYOK

A nyári időszakokban egymás után többször is előfordulhat hőségriadó, mely fokozott óvatosságra int mindenkit, azonban mindig lesznek „korcsoportok” akiket az átlagnál jobban veszélyeztet ez az időjárás. Mi a teendő ilyenkor?

Veszélyeztetett csoportok

Bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a

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

Hőhullám okozta káros egészségi hatások

Magas hőmérséklet okozta megbetegedések:

- bőrkiütés,
- fáradtság,
- görcs,
- hirtelen ájulás,
- kimerülés,
- stroke.

A legtöbb hőséggel összefüggő betegségek (kivéve a bőrkiütés és a görcs) a lényegi következményei annak, hogy különböző súlyú elégtelenségek következnek be a hőszabályozó rendszerben. Ráadásul, számos más ún. prediszponáló tényező felgyorsíthatja a magas testhőmérséklet kialakulását.

Prediszponáló tényezők: kor, akklimatizálódás hiánya, dehidratáció (csökkentett tápanyag és folyadékbevitel, vizelethajtó tabletták, alkoholfogyasztás), gyógyszeresedés, mozgás hiány, túlsúly, fáradtság, alváshiány, hosszú, magas intenzitású edzés, védőruha.

Megelőzés lehetőségei célcsoportonként

Csecsemők és fiatal kisgyermek

- Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és naptejjel védje magát és gyermekét!
- Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk
- Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
- Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
- 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!

65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők

- Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!
- A 65 évnél idősebbek, különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panasaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!
- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!
- Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsen otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!
- Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást!

Fiatalok

- Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 L folyadékot! Fontos a só pótlás is!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védj magad a nap égető erejétől!

- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!
- Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kend 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!

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none"> • Víz, ásványvíz, tea, • Szénsavmentes üdítők • Paradicsomlé, • aludttej, kefir, joghurt • Levesek 	<ul style="list-style-type: none"> • Kávé, alkohol tartalmú italok • Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

A legtöbb esetben a nem megfelelő folyadékpótlás okozta kiszáradás, valamint hirtelen eszméletvesztés a legnagyobb veszély, ezért ügyeljünk rá, hogy mindig legyen nálunk elegendő folyadék.

A nap hőkibocsájtása **11 és 15 óra között** tetőzik, ezért ebben az időben **senki ne tegye ki magát közvetlen napsütésnek!** Javasolt a szellős, könnyű vállakat is fedő ruházat, valamint kalap, vagy nyári sapka.

Amennyiben fokozott ideig teszi ki magát a közvetlen napsütésnek mindenképpen használjon napvédő terméket, illetve ha lehetősége van rá, vegye igénybe a hűtött helyiségeket (éttermek, kávézók, bevásárlóközpontok, stb.)

Akik tömegközlekedést használnak(elsősorban vasút) ahol van rá lehetőségük keressék fel az ideiglenesen kialakított vízostó helyeket. A személyi gépjárművet használók esetében, az utastér gyorsan felforrósodhat, ezért fokozottan figyeljünk arra, hogy gyereket, kisállatot ne hagyjunk őrizetlenül a járművekben. A folyamatos tájékozódás érdekében, rendszeresen ellenőrizze a kinti hőmérsékletet, valamint fokozottan figyelje a különböző hírműsorokat, online hírportálokat és újságokat.

Értesítendők sérülés, vagy baleset esetén:

- Mentők: 104
- Rendőrség: 107
- Tűzoltóság: 105
- Segélyhívó központ: 112
- Dél-pesti Katasztrófavédelmi Kirendeltség: 06-1-459-2306

