LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ HŐSÉGRIADÓ IDEJÉRE

Az országos tisztifőorvos az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése alapján, figyelembe véve az Országos Közegészségügyi Központ ajánlását **2015. június 11. (csütörtök) 12:00 órától június 15. (hétfő) 24:00 óráig másodfokú hőségriasztást** adott ki.

Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése szerint a következő napokban egyre melegebb léghullámok érkeznek a Magyarország fölé. Az előrejelzés szerint a legnagyobb hőség vasárnap várható, ekkor 25-28 Celsius fok közötti középhőmérséklet valószínű, de a nagyobb városokban ennél melegebb is lehet. A kánikulában csak helyenként hozhat enyhülést egy-egy kisebb zápor, zivatar. Hétfőn nyugat felől várható, hogy visszaesik a hőmérséklet.

Várható minimum és maximum hőmérsékletek:

Dátum		Minimum		Maximum	
		alsó	felső	alsó	felső
június 11.	csütörtök	12	18	28	33
június 12.	péntek	15	20	30	33
június 13.	szombat	17	22	32	35
június 14.	vasárnap	17	22	33	36
június 15.	hétfő	17	22	26	33
június 16.	kedd	14	19	18	25

Tanácsok hőhullámok idejére:

Bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek a csecsemők és a fiatal kisgyermekek valamint a 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.
A kánikulai meleg kedvezőtlenül hat mindenkire, de elsősorban a fizikai munkát végzők szervezetére, 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! **Folyadékpótlásra legalkalmasabb a víz, ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítők, paradicsomlé, aludtej, kefír, joghurt, üdítők, levesek. Nem alkalmas a kávé, alkohol tartalmú italok, illetve a magas koffein és cukor tartalmú szénsavas üdítők.**
- 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 ruházattal, széles karimájú vagy ellenzős sapkát, kalapot viseljünk a szemünk védelmére.
- Lehetőleg éjjel szellőztessen!

- Ne hagyjunk kisgyermeket, állatot bezárt gépkocsiban!
- 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!
- 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 munkavállalóik 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 kutyákat a napra.
- A közlekedés során vegyük figyelembe, hogy a hőség csökkentheti a koncentrációs képességet.
- A gépjárművel több órás útra indulók gondoskodjanak a vízellátásról a folyadékhiány pótlása érdekében, valamint az esetleges segélyhíváshoz szükséges segélykérő telefonszámok biztosításáról.
- Aki teheti, töltsön több órát légkondicionált helyiségben. A bárki által igénybe vehető légkondicionált helyiségek listája elérhető a fővárosi és a megyei katasztrófavédelmi igazgatóságok weboldalán.
- Akik a kánikulát vízparton töltik, napozás után hűtsék le magukat mielőtt a vízbe mennének, ne ugorjanak a vízbe felhevült testtel.

Alapszabályok napozáskor:

- Ne tegyük ki bőrünket intenzív napsugárzásnak 11 és 15 óra között – azaz ebben az időszakban ne napozzunk!
- Eleinte 15-30 percnél tovább ne tartózkodjunk a napon. Az időtartamot alkalmanként 5-10 perccel emelhetjük.
- Használjunk megfelelő faktorú (15-ösnél magasabb) naptejet! A naptej különösen fontos a gyermekek számára, mert a gyermekkorban történő leégés jelentősen megnöveli a festékes és nem festékes rosszindulatú bőrdaganatok felnőttkori kialakulásának kockázatát! A megfelelő naptej következetes alkalmazása még azoknál is csökkenti a kockázatot, akik korábban sorozatos komoly leégéseket szenvedtek el.
- Használjunk a leégéstől védő öltözetet, sapkát és napszemüveget is – a melanoma a szem leggyakoribb daganata! Aki óvni akarja a látását, helyes, ha UV-A és UV-B védelmet nyújtó, megbízható napszemüveget visel.
- Mindenképpen el kell kerülni a petróleumtartalmú barnítószereket, mert ezek égető hatásúak.
- Hat hónaposnál (egyévesnél) fiatalabb csecsemőt semmilyen mértékben nem szabad közvetlen napsugárzásnak kitenni.
- Fontos havonta ellenőrizni a szemölcsök és anyajegyek állapotát, és bármilyen változást azonnal meg kell mutatni az orvosnak.

További információk:

https://www.antsz.hu/felso_menu/lakossagi_tajekoztatas/kozegeszsegugy/kornyezet_egeszsegugy/hoseghullam
http://www.katasztrofavedelem.hu/index2.php?pageid=lakossag_kattipus_hoseg_tanacs

A hőségriasztás fokozatai, fontos tanácsok hőség idejére (video):
http://youtu.be/EXYGuZ3GBWE