



## BÁCS-KISKUN MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

### HŐSÉGRIASZTÁS!

**Tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot, hogy Dr. Paller Judit megbízott országos tisztifőorvos az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatai, valamint az Országos Közegészségügyi Központ – összes tényező számbavétele alapján készített – szakmai ajánlásait figyelembe véve az ország egész területére vonatkozóan 2015. július 17-én 00.00 órától 2015. július 20-án 16.00 óráig 3. fokú hőségriasztást adott ki.**

Az alábbiakban Kormányhivatalunk Népegészségügyi Főosztályának fontosabb ajánlásait ismerhetik meg a hőség elleni védekezés céljából:

Egyszerű óvintézkedésekkel sokat tehetünk azért, hogy a kockázatokat csökkentsük. A globális felmelegedés, a klímaváltozás következtében a hőség hullámok számának növekedésével kell számolni.

A napi átlaghőmérséklet 5 °C-os emelkedése:

- • 10%-al növeli az összes halálok miatti halálozás kockázatát
- • 12%-al a szív- és érrendszeri betegségek miatti halálozás kockázatát
- • 15%-al a szívpanaszok és „általános rosszullét” miatti sürgősségi mentőhívások számát.

Ahogy emelkedik a hőmérséklet, úgy nő szervezetünk terhelése. A szervezet hőszabályozó képességét az életkor, a testsúly, a fizikai erőnlét, az egészségi állapot, a táplálkozás és gyógyszeresedés is befolyásolja. Ezért fontos, hogy alkalmazkodjunk a meleg, forró napokhoz.

- • Zuhanyozzunk langyos vagy hideg vízzel, naponta akár többször is;
- • érdemes ventillátort használni, 1-2 órát légkondicionált helyiségben tölteni;
- • a déli órákat lehetőség szerint töltsük zárt helyen, sötétített helyiségben;
- • fogyasszunk vizet, teát, szénsavmentes üdítőt, jót tesz a paradicsomlé, az aludttej, a kefir, a joghurt és a leves;
- • ne fogyasszunk kávét, alkoholos italt, cukros, illetve szénsavas üdítőt;
- • a szabadban érdemes széles karimájú kalapot, napszemüveget viselni;
- • hordjunk világos színű, bő szabású, pamut öltözetet;
- • használjunk bőrtípusunknak megfelelő fényvédő krémet;
- • a csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessük, ne sétáltassunk a hőségben kisbabát;
- • sose hagyjunk gyermeket, állatot (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban.

Tanácsok hőség esetén várandós anyukáknak, kisgyermekes szülőknél

A nyári kánikula mindenki számára olyan időjárási környezetet teremt, mintha mediterrán, vagy szubtrópusi, trópusi vidékre utazna! Ezért életmódunkat ehhez kell igazítanunk, hogy csökkentsük a kellemetlen közérzetet, elkerüljük a rosszullétet. egészségre veszélyes, károsító

hatásokat. 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 kitágulása 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. Amennyiben ez 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. Hűtsük, frissítsük a testünket, a gyermekek testét naponta többször is nedves törléssel, esetleg lemosással, zuhannyal. Nedvesítsük be nyugodtan hajunkat, gyerekeknél bátran vizezzük be az arcukat és a hajukat is. Így a hűtés hatását akár 30%-kal növelhetjük.

Öltözködés: Öltözetünk legyen szellős, természetes anyagú, laza, világos, és takarja a bőrfelületet! Védjük a fejünket, szemünket, bőrünket! Viseljünk világos, szellős kalapot (lehetőleg szemellenzőset) kendőt vagy használjunk napernyőt. Különösen fontos ezeket a tanácsokat a csecsemők, kisdetek esetében betartani, hiszen nekik kevés a hajuk és a vékony koponyaacsontok 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, tanácsos előnyben részesíteni a könnyű ételeket, salátákat, gyümölcsöket, 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. Kiemelt figyelmet kell fordítani a szoptató anyáknál a megfelelő folyadékpótlásra, mivel ők a szoptatással biztosítják a gyermekük folyadékigényét is.

Amennyiben előzőekben megadott tanácsokat betartása mellett - egyéni érzékenységtől, adottságoktól függően - mégiscsak fellépnek kellemetlen tünetek, panaszok, nagyon fontos, hogy ilyenkor a kismama, a szoptató anyuka kérdéseit, panaszait beszélje meg saját, illetve a gyermeke háziorvosával, házi gyermekorvosával, védőnőjével!

További, a témával kapcsolatos információk megtalálhatók: [https://www.antsz.hu/felso\\_menu/lakossagi\\_tajekoztatasi\\_kozegeszsegugy/kornyezet\\_egeszsegugy/hoseghullam](https://www.antsz.hu/felso_menu/lakossagi_tajekoztatasi_kozegeszsegugy/kornyezet_egeszsegugy/hoseghullam)

Forrás: ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal

*(Bács-Kiskun Megyei Kormányhivatal)*