

Hőségriasztás!

Az országos tisztifőorvos által elrendelt hőségriasztás kapcsán felhívjuk a lakosság figyelmét, 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, valamint a 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 védelméről gondoskodjunk UV szűrős napszemüveggel.
- Lehetőleg éjjel szellőztessenek! Célszerű az ablakokat nappal zárva tartani. Ne hagyjunk kisgyermeket, állatot bezárt gépkocsiban! Még résnyire lehúzott ablaknál is könnyen túlhevülnek, kiszáradnak.
- A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy picit 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 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.

Tanácsok várandós és szoptató anyák valamint csecsemők részére:

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. Ha mégis elkerülhetetlen, akkor keressünk árnyas, szellős helyet pl. park, kert, kerüljük a zsúfolt tereket. A lakásban legalább a

Ajánlások fekvőbeteg-ellátó intézmények részére

• a gyakoribb hőmérőzés (a testhőmérséklet emelkedésének ellenőrzése, illetve annak klímaberendezésre sokan érzékenyek – különösen vigyázni kell a csecsemőkre. A készülékeket ezért meggátolása – borogatás, gyakori test lemosás)
• a fokozott perspiráció (izzadás) miatt fokozott folyadékpótlás per os, illetve frissítsük a testünket, a gyermekek testét naponta többször is nedves töröszel, esetleg lémosással, parenterálisan,
• a gyakoribb ágyműcsere, zuhannyal. Nedvesítsük be nyugodtan hajunkat, gyerekeknél bátran vizezzük be az arcukat és a hajukat is. Így a hűtést 30%-kal növelhetjük.

• a meleget kísérő ájulásos tünetekre felhívni a betegek és a személyzet figyelmét,

➤ **Öltözködés:**

• a hőség miatti bőrkütiések figyelemmel kísérése és annak ellátása,
• a krónikus betegségekben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbetegség, szemünet, bőrünet) viselésük világos, szellős kalapot, kendőt – lehetőleg szemellenzőset, cukorbetegség, stb.) fokozott figyelemmel kísérése, vagy használjunk napernyőt. Különösen igaz ez a csecsemőkre, kisdetekre, akik kevés hajuk és a az egyes kórképekben alkalmazott gyógyszerek – a hőség miatt kialakuló – vékony koponyacsontok miatt fokozott veszélynek vannak kitéve, hatásváltozásnak figyelemmel kísérése (pl.: beta blokkolók, antihistaminok,

➤ **Napozás, estrámozás, mozgás:**

• semmiképpen ne napoztassuk a gyermekeket 10.00 és 16.00 óra között. Váran, és anyák a ruhájukat megzavaró szűkítő elemek napozáskor fedjék le a hasukon a méh területét!

• az elektrolitok ellenőrzése mindazon betegségekben, ahol a fokozott sóvesztés kockázati tényezőt jelent.

➤ **Táplálkozás, folyadékfogyasztás.**
Az izzadással távozó folyadékot, ásványi sókat pótolni kell. Az étkezésben előnyben részesíthetjük a könnyű ételeket, a salátákat, a gyümölcsöket, az alkoholt, cukor- és szénsavmentes italokat. A megelőzés az adott kórképnek ellátása

• a munkaberendezés észrevétele megismerése a munkatársak megfelelő pihenése biztosítása a melegben, fontos, hogy folyadékot bőségesen fogyasszanak. (Csak akkor tudhatjuk biztosan, hogy elegendő folyadékot fogyasztottunk, hogy bőséges szalmasárga vizeletet ürítünk.) Babáknál a

• az osztályokon korai szellőztetés, ventilátorok beállítása, korai sötétítés a déli oldalakon, a szobákban a szűkítő elemek elhelyezése, a szobákban a szűkítő elemek elhelyezése.

• a műtetre váró esetek légkondicionált előkészítőben, illetve az ambuláns ellátásra szorulóknál a légkondicionált folyosón történő elhelyezése.

• megfelelő mennyiségű védőital kiosztása az ápoló személyzet és az ápoltak között, ill. a <https://www.nhk.gov.hu/index.php/kozegeszssegugyi-laboratoriumi-fosztaly/infokommunikacios-anyagok/8-15-tanacsok-hoseg-eseterere?highlight=WyJob3NIZyJd> hűtőkapacitást megnöveltük.

• műszaki ügyelet megerősítése, a folyamatosan működő légkondicionálók meghibásodása esetére.