



## 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 szakmai ajánlásait figyelembe véve az ország egész területére vonatkozóan 2015. augusztus 05-én 00.00 órától 2015. augusztus 10-én 24.00 óráig 2. 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 szülőknak

A nyári kánikula mindenki számára olyan időjárás 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\\_tajekoztatas/kozegegeszsegugy/kornyezet\\_egeszseg\\_ugy/hoseghullam](https://www.antsz.hu/felso_menu/lakossagi_tajekoztatas/kozegegeszsegugy/kornyezet_egeszseg_ugy/hoseghullam)

Forrás: ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal

*(Bács-Kiskun Megyei Kormányhivatal)*