

Hőségriadó, 2021. 06. 22.

A hőségriasztás fokozatai, teendői és elrendelése

1. fokozat

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 1 napig meghaladja a 25 C-ot.

Teendők: Az ÁNTSZ-nek jelent feladatot. Saját belső rendszerén keresztül információkkal látja el regionális és kistérségi intézeteit. Az önkormányzatok saját döntésük alapján tájékoztatják a lakosságot a helyi médiákon keresztül.

2. fokozat:

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 25 C-ot.

Teendők: Az országos tisztifőorvos az ÁNTSZ intézményi hálózatán keresztül értesíti az egészségügyi intézményeket, a mentőszolgálatot, az alapellátó háziorvosi, védőnői szolgálatokat és az önkormányzatokat a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról. Az önkormányzatok feladata saját (elsősorban szociális ellátó) intézményrendszerének értesítése, a lakosság figyelmeztetése az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére.

3. fokozat:

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 27 C-ot.

Teendők: A 2. fokozatnál megtett intézkedések betartásának ellenőrzése. A média és az önkormányzatok útján a lakosság általános tájékoztatása. Az egészségügyi ellátó intézmények, szociális otthonok, karitatív intézmények, bölcsődék, óvodák, napközi otthonok, nyári táborok kiértesítése, a védelmet szolgáló intézkedések bevezetése.

Meteorológiai előrejelzés

A várható hőmérséklet:	minimum / maximum	
2021. 06. 22. Kedd:	20	36
Szerda:	21	34
Csütörtök:	21	38
Péntek:	22	34
Szombat:	20	27

Rendkívüli időjárási helyzet

Az ANTSZ által a WHO ajánlásai alapján kidolgozott hőségriadó 3. fokozata a „rendkívüli időjárási helyzet” akkor alakul ki, amikor a napi átlaghőmérséklet 27 °C fölé emelkedik három napon keresztül.

A 3. fokú hőségriadó egy rendkívüli időjárási helyzet.

Legfontosabb szerepe a veszély tudatosítása, és az ennek megfelelő magatartás elősegítése. A korábbi fokozatok minden intézkedést tartalmaznak.

Ez a hőhatás megterheli az emberi szervezetet és növeli az egyéb veszélyek (tűzeset, baleset, technikai hiba) kockázatát, s ennek csökkentésére intézkedni kell.

Ezek döntően egészségügyi hatások, de más az infrastruktúra működésével, a veszélyek csökkentésével kapcsolatos feladatok is jelentkeznek. Mint minden feladatnál itt is fontos a célok után a kit érint, mi a teendő kérdések tisztázása.

Rizikó csoportok és sérülékenység:

1. a lakosság általában
a veszélyeztetettek:
 - gyerekek (bölcsődék, óvodák, nyári táborok, napközi otthonok)
 - időskorúak (szociális otthonok, szociális gondozói hálózat)
 - hajléktalanok (szociális gondozói hálózat)
 - közlekedési dugóban lévők
 - külső munkahelyeken dolgozók (munkahelyi védelem)
 - betegek (túlsúlyosak, magas vérnyomásban szenvedők)

Egyéb veszélyek:

Az energia ellátás a mai ember számára nélkülözhetetlen, sebezhetősége ezen keresztül válik kritikussá. Egy tartósan magas hőmérsékletű száraz időszakban az **elektromos áram biztosítása, a vízellátás, a szennyvíz, és a szemétszállítás** okozhat nagyobb problémákat.

A FELADAT:

Az egyén vonatkozásában – a szervezet hűtése, ill. hőhatás csökkentése.

Pl.:

- energia ellátás biztosítása, kiesések azonnali pótlása a kritikus helyeken;
- ivóvíz biztosítása a közterületen (közutak működtetése);
- belterületi aszfaltburkolatok locsolása;
- klímaberendezéssel ellátott közintézmények megnyitása (plaza, áruház, jégcsarnok, hivatalok) illetve régi nagy hőtehetlenségű épületek megnyitása (pl. múzeum, dögölt föld és vályog épületek);
- strandok nyitvatartási idejének meghosszabbítása;
- a munkaidő átszervezése a nagy hőterhelésű helyeken;
- a hőhatást csökkentő intézkedések az intézményekben;

Szervezési kérdésekben

Általános:

Áramellátás:

- Fel kell mérni a megnövekedett igényeket és azok kielégítésének lehetőségét. Az esetleges korlátozás bevezetésének indokoltságát és módszereit. Ismeretes, hogy szükség esetén egy rotációs elven működő szakaszos ellátás bevezetésével a problémák áthidalhatók.

- Vízellátás: Indokolt megvizsgálni a területen lévő vízműveknél, hogy a megnövekedett igényeket ki tudják-e elégíteni, illetve mekkora volt az elmúlt időszakban a vízfogyasztás? (Volt olyan térség, ahol az elmúlt hétvégén a vízfogyasztás elérte a vízmű kapacitás 90%-át.)
- Vízkorlátozásra lesz-e szükség? Az milyen területet, mekkora időtartamra érint, és hogyan lehet a pótvízellátást megoldani?
- Egy esetleges meghibásodás esetén a szállító eszközök száma, készenléte.
- A vízellátás biztosítottasága az állattartó telepeken.
- Vízosztás: Olyan helyzetbe került emberek ellátása, akik hosszabb ideig nem tudnak vízhez jutni. (Pl. forgalmi dugó, közlekedési balesetet követő torlódás.) Részükre a vízellátáshoz szükséges vízmennyiség a Védelmi Bizottságok döntése alapján előzetesen leköthető. (Palackozók, áruházak, forgalmazók adatbázisa alapján.) A közúti balesetekről - a belső tájékoztató rendszer alapján – szerzett információ birtokában születhet döntés a vízosztásról.
- Szemétszállítás: A nagy hőségben a szemétszállítási időközök felülvizsgálata a sűrűbben lakott lakótelepeken. (Konténeres szállítás)

Speciális

Kórházak:

- Külön figyelmet igényel az elektromos energia és a vízellátás, az egyéb intézkedések az egészségügyi rendszerben zajlanak.
- A szünetmentes áramforrások és tartalék áramforrások (aggregátorok) üzemképességének (életmentő gépek, műszerek) vizsgálata.

Gyerektáborok számbavétele:

- A szervezési feladatok tudatosítása, az esetleges problémák gyors kezelése érdekében.
- Városüzemeltetés:
- A délutáni, esti órákban a locsolás elrendelése.
- Hajléktalanok pontosítása:
- Elsősorban a szociális ellátó hálózaton keresztül.
- Közkutak számbavétele:
- A vízellátás alternatív lehetőségei.

Strandok:

- Esetleges hosszabb nyitva tartására van lehetőség.

Hűtött intézmények számbavétele:

- Időszakos igénybevétel lehetőségeinek biztosítása a lakosság vagy pl. balesetet szenvedett autóbussz utasai számára. Különösen fontos lehet idegenforgalmi területeken.

Tűzesetek, közlekedési balesetek hatásai

- útlezárás várható ideje;
- sérültek, halottak száma (közlekedési dugóban rekedtek vízzel való ellátása, hűtőkapacitás pontosítása tömeges baleseteknél) ;
- tűzgyújtási tilalom fokozott betartása – esetleg szükség esetén helyi korlátozás

elrendelése.

1. sz. függelék: Speciális ápolási tanácsok

Ajánlások fekvőbeteg ellátó intézmények részére:

- a gyakoribb hőmérőzés (a testhőmérséklet emelkedésének ellenőrzése, illetve annak meggátlása – borogatás, gyakori test lemosás)
- a fokozott perspiráció (izzadás) miatt fokozott folyadékpótlás per os, illetve parenterálisan,
- a gyakoribb ágyneműcsere,
- a meleget kísérő ájulások tünetekre felhívni a betegek és a személyzet figyelmét,
- a hőség miatti bőrküüések figyelemmel kísérése és annak ellátása,
- a krónikus betegségben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbeteg, cukorbeteg, stb.) fokozott figyelemmel kísérése,
- az egyes kórképekben alkalmazott gyógyszerek – a hőség miatt kialakuló – hatásváltozásának figyelemmel kísérése (pl.: béta blokkolók, antihistaminok, antidepresszánsok)
- a nem sürgős műtétek – a beteggel történt megbeszélés után – esetleges halasztása, ha tartós fekvés a beavatkozás következménye,
- az elektrolitok ellenőrzése mindazon betegségekben, ahol a fokozott sóvesztés kockázati tényezőt jelent,
- a szakmai szabályok figyelembe vételével, a fokozott környezeti hőhatás miatt kerüljön előtérbe az adott kórképek ellátása.
- a munkabeosztás ésszerű megszervezése, a munkatársak megfelelő pihenése biztosítása a túlzott megterhelés elkerülése miatt.
- az osztályokon korai szellőztetés, ventilátorok beállítása, korai sötétítés a déli oldalakon.
- a súlyos betegek légkondicionált örzőben történő elhelyezése.
- a műtetre váró esetek légkondicionált előkészítőben, illetve az ambuláns ellátásra szorulóknak légkondicionált folyosón történő elhelyezése.
- megfelelő mennyiségű védőital kiosztása az ápoló személyzet és az ápoltak között, ill. a hűtőkapacitást megnöveltük.
- műszaki ügyelet megerősítése, a folyamatosan működő légkondicionálók meghibásodása esetére.

2.sz. függelék: Intézményi felkészülés segítése

A kiértécsített intézmények számára javasoljuk, hogy a rendelkezésükre álló lehetőségek (fizikai és szervezési adottságok) birtokában minden tőlük telhetőt tegyenek meg a területükön átmenetileg vagy állandóan tartózkodó sérülékeny csoportok, személyek hőség-védelme érdekében – a hőség-védelem mind az intézmény munkatársaira, mind a befogadott személyekre az érintettség mértékében egyaránt kell vonatkozzon.

Az erre történő felkészülés javasolt feladatai a következők¹:

1. Az érzékeny, sérülékeny csoportok és személyek számbavétele.
2. Szituációk és azokkal kapcsolatos helyszínek meghatározása (pl. étkezés a konyha melletti helységben, társas összejövetel szűk, levegőtlen helységben stb.).
3. Az intézmény azon körülményeinek (szellőzés, árnyékolás hiányosságai, hűvös terek hiánya, hőségben is mesterségesen melegített helység /pl. konyha, zuhanyozó/ stb.) feltérképezése, amelyek a hőségből adódó potenciális sérülést befolyásolják.
4. Az intézmény hőségveszély enyhítésére, megszüntetésére szolgáló lehetőségeinek számbavétele
 - a technikai megoldások,
 - a szervezési intézkedések, valamint
 - az egyéb (pl. fokozott orvosi ellenőrzés stb.) lehetőségek terén.
5. Intézményen kívüli segítséget nyújtó szervezetek és elérhetőségük felkutatása.
6. Reálisan végrehajtható, egyszerű intézkedésekből álló cselekvési terv összeállítása a fenti 1-5. pontok ismeretében a három hőség-előrejelzési fokozat esetére. A terv vezetőség részéről történt elfogadása után annak ismertetése mind az intézmény teljes munkatársi állományával, mind az intézményben befogadott, elsősorban sérülékeny csoportokkal (személyekkel). Ennek során kívánatos azt is megbeszélni, ki milyen módon tud adott alkalommal szervezeten vagy öntevékenyen részt venni a védekezésben.
7. Elhatározás arra vonatkozóan, hogy a lezajlott védekezés tapasztalatait utólag rendszeresen elemezzék, a következtetéseket levonják és módosításokat végrehajtsák. Szükség esetén célszerű a fontos vagy újszerű tapasztalatokat az Országos Környezet-egészségügyi Intézet felé jelezni.

A fentiekben javasolt feladatokat az intézmény vezetősége saját belátása szerinti módon és eszközökkel hajtja végre, de a fenti átfogó intézkedés és annak rövid, korrekt dokumentálása minden érintett intézmény részéről elvárható.

¹ A hőhullámokra történő megelőző felkészülés érdekében ajánlatos figyelembe venni néhány alapelvet. Ilyen alapelvek (a) veszélyek differenciált tudatosítása, (b) a rizikócsoportok veszélyeztető hatástól való izolációjának fokozása (c) a rizikócsoportok- a tevékenység- és a helyszíntfüggő sérülékenységi hajlamok megelőző csökkentése, (d) ahol ez reális, ott az önvédelmi képességek növelése, (e) a krízis-beavatkozás optimális feltételeinek megelőző kiépítése, valamint (f) a védekezés rugalmasan igénybe vehető fizikai, pénzügyi és emberi tartalékainak létrehozása, kijelölése.

3. sz. függelék: A főbb üzenetek a lakosság részére

Kerüljük a meleget	Fontos megjegyzések
Hűtse lakását!	Fontos a szobahőmérséklet mérése!
Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot!	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen!	Biztosítva van-e a hűtött helyek elérhetősége? Csak ennek megléte esetén ajánlható!
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban!	
Gondolkodjon, hogy a következő ilyen esetben, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények)!	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben!	Időseknél növelheti az elesés veszélyét
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben!	
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget!	
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat	Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A koffein vízajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a <u>gyógyszerek a folyadékegyensúlyt!</u>	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas <u>gyermekek folyadékpótlására</u>
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőséguta! 40 fok felett életveszélyes állapot!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed! Ha bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát!	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségéről!	

