



Információ a lakosságnak a hőhullámok idejére (FRISSÍTETT)

Hőhullám esetén kövesse a helyi egészségügyi hatóságok javaslatait!

Tartsa otthonát hűvösen

- Próbálja hűvösen tartani a lakóterületét. Ellenőrizze a szobahőmérsékletet 8 és 10 óra között, 13 órakor és este 22 óra után. Ideális esetben a szobahőmérsékletet 32°C alatt kell tartani nappal és 24°C alatt éjszaka. Ez különösen fontos a csecsemők és a 60 év fölöttiek számára, továbbá olyan személyek esetében, akik valamilyen krónikus betegségben szenvednek.
- Használja az éjszakai levegőt otthona lehűtésére. Nyissa ki az ablakot és zsalut éjszaka és kora reggel, amikor a külső hőmérséklet alacsonyabb (amennyiben biztonságos az ablakot nyitva tartani).
- Csökkentse a lakáson vagy házon belüli hőforrásokat. Zárjon be minden ablakot és zsalut, (amennyiben rendelkezésre állnak), különös tekintettel azokra, amelyek kelet-dél irányába néznek. Kapcsolja ki a mesterséges világítást és annyi elektromos berendezést, amennyit csak lehetséges.
- Tegyen árnyékolókat, sötétítő függönyöket, drapériákat, vagy zsalukat azokra az ablakokra, amelyeket reggeli vagy délutáni napsütés ér.
- Akasszon ki nedves törölközőket, hogy lehűtse a szoba levegőjét. Vegye figyelembe, hogy ezzel együtt a szoba levegőjének páratartalma is növekszik.
- Amennyiben a lakhelye légkondicionált, csukja be az ajtókat és az ablakokat és takarékoskodjon a nem szükséges elektromossággal, hogy hűvösen tartsa magát, továbbá hogy az áram elérhető maradjon, ezáltal csökkentse az egész közösséget érintő áramkimaradás kockázatát.
- Az elektromos ventilátorok enyhét adhatnak, de amikor a belső hőmérséklet 35°C fölötti, akkor a ventilátorok működtetésével már nem előzhetik meg a hőséggel kapcsolatos betegségi tünetek. Fontos a folyadékbevitel!

Tartsa kint a hőséget

- Tartózkodjon otthona leghűvösebb szobájában, különösen éjszaka.
- Amennyiben otthonának hűvösen tartása nem lehetséges, töltsön napi 2-3 órát egy hűvös helyen (például egy légkondicionált nyilvános épületben).
- Kerülje a szabadban tartózkodást a nap legmelegebb időszakában.
- Kerülje a megerőltető fizikai tevékenységeket, amennyiben ez lehetséges. Ha megerőltető fizikai tevékenységet kell végeznie, akkor tegye azt a nap leghűvösebb időszakában, ami általában reggel 4 és 7 óra között van.
- Maradjon árnyékban.
- Ne hagyjon gyerekeket és állatokat leparkolt járművekben.

Tartsa testét hidegen és fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot

- Vegyen langyos zuhanyokat és fürdőket. Alternatív megoldás a hideg borogatás, törölközők, lábáztatás stb.
- Viseljen természetes anyagokból készült könnyű, bő ruhákat. Amennyiben a szabadba megy, viseljen széles karimájú kalapot vagy sapkát és napszemüveget.
- Használjon könnyű ágyneműt és takarókat. Lehetőleg ne használjon párnákat, hogy csökkentse a túlmelegedést.
- Igyon rendszeresen, de kerülje az alkoholt és a túl sok koffeint és cukrot.
- Egyen kis adagokat és egyen gyakrabban könnyen emészthető lédús ételeket, sok zöldséget, gyümölcsöt. Kerülje a magas fehérje és zsír tartalmú ételeket.



Segítsen másoknak

- Tervezze meg a család, barátok és sok időt otthon töltő szomszédok ellenőrzését. A sérülékeny embereknek segítségre lehet szükségük a forró napokon.
- Beszélje meg az extrém hőhullámok kockázatait, a védekezés módját családjával. Mindenkinek tudnia kell, mit kell tenni azokon a helyeken, ahol az idejüket töltik.
- Amennyiben ismerősei közül valaki veszélynek van kitéve, segítsen neki, hogy tanácsot vagy támogatást kapjon. Az idős vagy beteg, egyedül élő embereket naponta meg kell látogatni.
- Aki gyógyszert szed, kérdezze meg a kezelőorvost, hogyan befolyásolja a gyógyszer a hőszabályozást és a folyadékegyensúlyt.
- Képezze magát. Vegyen részt egy elsősegélytanfolyamon, hogy megtanulja a hőséggel kapcsolatos és más vészhelyzetek kezelését. Mindenkinek tudnia kell, hogyan reagáljon.

Amennyiben egészségi problémája van

- Tartsa a gyógyszereket 25°C alatt vagy a hűtőben (olvassa el a tárolásra vonatkozó utasításokat a csomagoláson).
- Kérjen orvosi tanácsot, amennyiben állapota krónikus vagy több gyógyszert is szed.

A szolgáltatást nyújtóknak

A lakosságnak szolgáltatott információban foglalják bele a segélyvonalakat, szociális szolgáltatásokat, mentőket, hűvös helyeket és a közlekedéssel kapcsolatos információkat.

Biztosítsák a hűvös helyek elérhetőségét és biztosítsák a leginkább veszélynek kitett emberek aktív segítségét.

Ha ön vagy mások rosszul érzik magukat

- Próbáljon segítséget kérni, amennyiben zavartságot, gyengeséget, félelmet érez vagy erős szomjúságérzete vagy fejfájása van. Menjen egy hideg helyre amilyen hamar csak lehet és mérje meg a testhőmérsékletét.
- Igyon vizet vagy gyümölcslevet, hogy pótolja az izzadással elveszített folyadékot.
- Pihenjen le rögtön egy hideg helyen, ha fájdalmas izomgörcsei vannak (különös tekintettel a karokra, lábakra vagy alhasi tájékra, gyakran hosszantartó, hőségben végzett, testedzés után) és igyon elektrolitokat tartalmazó, szájon át bevehető oldatokat. Orvosi segítségre van szükség, amennyiben a görcsök egy óránál tovább tartanak.
- Konzultáljon orvosával, amennyiben szokatlan tüneteket észlel, vagy ha a tünetek tartósan bizonyulnak.

⚠ Ha valamelyik családtagja, vagy valamelyik, ön által segített személy bőre forró, száraz, a beteg zavart vagy görcsöl és/vagy eszméletét elvesztette, hívjon azonnal mentőt/orvost. Amíg segítségre vár, helyezze a személyt hűvös helyre, fektesse le és emelje meg a lábait és a csípőjét. Vegye le a ruházatát és kezdje meg külsőleg hűteni, például hideg borogatást helyezve a nyakra, mellkasra vagy lágyékra, folyamatosan legyezve és locsolva a bőrt. Mérje meg a beteg testhőmérsékletét. Ne adjon be lázcsillapítót (acetilszalicilsavat vagy paracetamolt). Az eszméletét veszített személyt helyezze stabil oldalfekvésbe.

A lakosságnak és a gondozó otthonok vezetőinek: a beltéri hőmérséklet lecsökkentése hőség idején (FRISSÍTETT)

Rövidtávú intézkedések már létező épületekhez

Intézkedések	Megjegyzés
Praktikus, könnyen elvégezhető, intézkedések	
A beltéri hőmérsékletek mérése hőmérővel	Ellenőrizzük a szobahőmérsékletet 8 és 10 óra között, 13 órakor és este 10 után. A szoba hőmérsékletének nem szabad túl lépnie a 32°C-ot nappal és a 24°C-ot éjszaka.
Éjszakai ventiláció használata a passzív hűtés érdekében	Nyissunk ki minden ablakot éjszaka és korareggel, hogy az éjszakai levegővel lehűtsük az otthonunkat.
Minden ablakot vagy szellőzőnyílást zárjunk be a nap legmelegebb időszakában	Tartsuk a hőséget kint és a hideg levegőt bent.
Árnyékoljuk le az ablakokat	Akasszunk függönyöket, drapériákat azokra az ablakokra, amelyeket reggeli vagy délutáni napsütés ér.
Csökkentsük a belső hőterheket	Kapcsoljuk ki a mesterséges világítást és annyi elektromos berendezést, amennyit csak lehetséges, de ne a hűtőt.
Takarékoskodjunk az elektromossággal	Amennyiben otthona rendelkezik légkondicionálóval, takarékoskodjon azzal az elektromossággal, ami nem szükséges a hűtéshez, hogy az elektromosság elérhető maradjon és hogy lecsökkentsük egy egész közösségre kiterjedő áramkimaradás lehetőségét.
Akasszunk ki nedves törölközőket a szoba levegőjének hűtésére	Vegyük figyelembe, hogy a levegő páratartalma ugyanakkor megnő.
Technikai intézkedések	
Növeljük meg a külső árnyékolást	Az ablakok külső árnyékolása csökkenti a naphő felvételét. Minden körülmények között javallott az ablakok külső árnyékolása, hogy elkerüljük a szobán belüli hőterheket.
Használjunk elektromos ventilátorokat	Az elektromos ventilátorok 35°C alatt nyújthatnak némi enyhülést. Azonban a 35°C-nál magasabb hőmérsékletnél a ventilátorok esetlegesen nem tudják a hőséggel kapcsolatos betegségeket megakadályozni. Továbbá a ventilátorok növelik a kiszáradást. Javasolt a ventilátort nem közvetlen az emberekre irányítani és rendszeresen folyadékot bevinni. Ez különösen fontos ágyhoz kötött betegek esetében.
Használjunk hordozható párologtató hűtőket	A párologtató hűtők esetében a hatásfok növekszik a hőmérséklettel és csökken a levegő viszonylagos páratartalmával.
Használjunk párátlantítókat	A páratartalom lecsökkentése magas páratartalmú helyeken hasznos lehet, de nem nagyon magas hőmérsékletek mellett.
Használjunk helyi légkondicionálást	A légkondicionálók enyhét adnak. Ha vesz vagy beállít légkondicionálót, kérjük, használjon olyan légkondicionálót, ami annyira energiatakarékos, amennyire lehetséges. A megfelelő tisztítás és karbantartás fontos az egészségügyi hatások kiküszöbölése miatt. Legyünk tudatában a nyári áramszünetek lehetőségének.





Előfordulhat, hogy nem fúj a szél a hőhullámok idején, ami akadályozhatja az ingyenes ventilációs megoldásokat, mint az ablakok kinyitása és a keresztthuzat alkalmazása. A nyitott ablakok problémát okozhatnak éjszaka a városban vagy a forgalmas utcákon.

A légkondicionálásban benne rejlik az egyenlőtlenség, hiszen megnöveli az antropogen hőterhelést és megnövelheti a hőséggel kapcsolatos expozíciót az olyan sérülékeny emberek számára, akiknek nincs hozzáférésük. Az áramkimaradások megakadályozhatják a megnövekedett légkondicionáló használatot hőhullámok idején; az erőművek meghibásodhatnak, ha nincs elérhető hűtővíz.

A légkondicionálás extra elektromos terhet jelent.

Különböző közép- és hosszú távú módszerek léteznek a hő épületekről történő felszíni visszautkrözésére, ha fenntartható módon szeretnénk csökkenteni a beltéri hőmérsékletet (lásd a mesterséges környezetben végezhető intézkedésekről szóló információs lapot).

A lehetőségek szélesebb körét, ideértve a várostervezést és a földhasználat-megváltoztatását, lásd a Heatwaves: risk and responses (Koppe és mtsai, 2004) című dokumentumot.

A lakosság számára: hogyan védjük meg egészségünket a hőhullámok során keletkező erdőtüzekről (ÚJ)

Intézkedések

- Az ilyen tüzek alatt figyeljük és kövessük a helyi közegészségügyi szervezetek javaslatait.
- Maradjunk épületen belül. Az olyan esetekben, amikor magas a légszennyezés, minden ember – különösen a veszélyeztetettek (pl.: gyermekek és idősek) – maradjanak épületen belül.
- Tartsuk az ablakokat zárva magas légszennyezéssel járó események esetén. Ugyanakkor, próbáljuk meg azokat a javaslatokat is megfontolni, amik az otthonunk hűvösen tartásával kapcsolatosak (lásd a beltéri hőmérsékletek csökkentéséről szóló információs lapot).
- A légkondicionálók megvédhetik az embereket mind a hőségtől, mind a kültéri légszennyezéstől. A következők fontos megfontolandó szempontok:
 - o Ha a légkondicionálójának van „külső levegő” és „keringtető” beállítása, úgy állítsa azt „keringtetőre” a tűz/füst eseményekkor.
 - o Ha lehetséges, cserélje le a szűrőt közepes vagy magas hatásfokú részecskeszűrőre.
 - o Ha a légkondicionálójának van „friss levegő ventilációs rendszere”, kapcsolja ki a füst események alatt.

A köz – és kereskedelmi épületekben használt mechanikus ventilációs rendszerek eltérőek és különleges figyelmet igényelnek.

- Csökkentsük a beltéri légszennyezés más forrásait, mint a dohányzást, a propángáz használatát vagy a faszén- működő tűzhelyeket, az aeroszol termékek használatát és az ételek sültését, grillezését.

- Légszűrő maszkok viselete javasolt a különösen érzékeny személyek számára, akiknek már fennálló légzőszervi és kardiovaszkuláris problémáik vannak.
- Speciális maszk viselése megvédhet bennünket a szabadban a tűzből származó légszennyezéstől (különösen a szálló portól-PM). Amikor maszkot veszünk, győződjünk meg róla, hogy képes kiszűrni a nagyon kicsi részecskéket (PM 2,5), hogy jól illeszkedik és hogy szorosan zár a száj és orr körül.
- A krónikus betegségekben, mint a légzőszervi vagy kardiovaszkuláris betegségek, szenvedő személyek jobban ki vannak téve a tűzből származó légszennyezés hatásainak és speciális védelmet igényelnek az expozícióval szemben, valamint hozzáférést az egészségügyi ellátáshoz.
- A sérülékeny emberek menjenek hűsítő központokba, ahol hatékony a ventiláció, amennyiben ezek rendelkezésre állnak.

Sürgősségi szám:

általános segélyhívószám: 112.

Kontakt telefonszám/segélyvonal:

tűzoltók: 105.

Weboldal további információkkal:

www.katasztrofavedelem.hu