

# 1. Hőségriadó

## Hőhullámok élettani hatásai

A hőhullámok alatt nemcsak a gyerekek és az idősek vannak kitéve a hőségnek, hanem a munkaképes felnőtt lakosság is. A forróság jelentős élettani és gazdasági kihívásokkal jár. Az egyre melegebb éjszakákon sokan nem tudnak eleget aludni, így a munkanapokat eleve legyengült szervezettel kezdik. A hűtött helyiségekben is magas páratartalom alakulhat ki, amely szintén fokozza a fáradékonyságot. A tompuló reflexek miatt, a munkát végzők hatékonysága alacsony, és nő a balesetek bekövetkeztének esélye is. A közlekedés résztvevőitől is lassabb reagálás várható el. Érdemes nagyobb követési távolságot tartani, a gyalogosokra jobban ügyelni. A megnövekedett ivóvíz- és áramfogyasztás miatt, a szolgáltatóknak jelentkeznek többletfeladatai. A melegebb érzékenyebb gyerekek, idősek, betegek fokozottabb odafigyelést igényelnek. Velük azoknak kell törődni, akik maguk is nehezebben viselik a túlságosan meleg időjárást.

A magas hőmérsékletek elleni védekezés céljából az Országos Környezetegészségügyi Intézet és az Országos Tisztifőorvosi Hivatal 2005-ben létrehozott egy hőség-előrejelző rendszert. A magyarországi viszonyokra érvényes hőhullám meghatározás eszerint: legalább három egymást követő napon a napi középhőmérséklet az Országos Meteorológiai Szolgálat időjárás előrejelzése alapján meghaladja a 25 °C-ot (max. 35-37 °C). A hőhullámok káros hatásainak csökkentése, illetve megelőzése érdekében kialakult a háromfokozatú hőségriasztás. Fokozatai a hőmérsékleti küszöbérték meghaladásának szintjeitől és az előre jelzett időtartamtól függenek.

## A hőségriasztás fokozatai, teendői és elrendelése

### 1. fokozat (Tájékoztatási fokozat)

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

Teendők: Az ÁNTSZ-nak jelent feladatot. Saját belső rendszerén keresztül információkkal látja el regionális és kistérségi intézeteit. Az önkormányzatok saját döntésük alapján tájékoztatják a lakosságot a helyi rádión, kábeltévén, újságon, valamint a forgalmas helyeken kihelyezett hirdetőtáblák útján.

### 2. Fokozat: (1. fokú riasztás)

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: (2. fokú riasztás)

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 kiértékelése, a védelmet szolgáló intézkedések bevezetése.

#### ***Alapvető feladatok:***

- A lakosság tájékoztatása.
- Közintézményekben a hőségriadó tervek bevezetése.
- Légkondicionált vagy hűvös közintézmények igénybe vételi lehetőségének közzététele, azok megnyitása.
- A vezetékes közüzemi vízszolgáltatás biztosítása, az esetleges helyi vízkorlátozások (pl. locsolási tilalom) elrendelése.
- Villamos áramszolgáltatás zavartalanságának biztosítása a fogyasztók fontossági sorrendjében.
- Ivóvíz biztosítása (nem kizárólag térítésmentesen) a nagy forgalmú közterületeken.
- Hajléktalanokkal való törődés, ivóvíz biztosítása.
- Közlekedők tájékoztatása, a közlekedés szükség szerinti korlátozása, forgalomirányítás biztosítása.
- Gyakoribb locsolás a reggeli és esti órákban (közutak, parkok).

#### **Hasznos tanácsok mindenkinek hőségriadó idejére**

- A hőséget nehezebben viselik el a csecsemők, a kisgyermekek, az idősek, a fogyatékosok, a szívbetegek, a magas vérnyomásban szenvedők. Rosszullét esetén azonnal forduljanak orvoshoz!
- Kánikulában hasznos a különösen meleg, dél körüli órákat otthon, besötétített, hűvös szobában tölteni.
- A bevásárlást a kora reggelre vagy a késő délutánra időzítsük. Halasszuk el a nehéz fizikai munkát.
- Felfrissít, ha langyos vagy hideg vízzel lezuhanyozunk, akár naponta többször is.
- Széles karimájú nyári kalappal, napszemüveggel és fényvédő krémmel védekezhetünk a nap égető sugarai ellen.
- Tanácsos éjszaka alaposan átszellőztetni a lakást; jó szolgálatot tesz a ventilátor, a légkondicionáló.
- Csecsemőt, kisgyermeket nem szabad hőségben sétáltatni, árnyékban levegőztessük.
- Ne hagyjunk sem gyermeket, sem állatot szellőzés nélküli, lezárt parkoló autóban!