

## Hőségriasztás

Az országos tiszti-főorvos asszony – figyelembe véve az Országos Környezet-egészségügyi Intézet szakmai ajánlásait – **2013. augusztus 02.-án 00.00 órától 2013. augusztus 05.-én 24.00 óráig II. fokú hőségriasztást rendelt el** az ország egész területére vonatkozóan, tekintettel arra, hogy a várható napi középhőmérséklet eléri a 25<sup>o</sup>C fokot.

A jelenleg rendelkezésre álló előrejelzési adatok alapján a hőhullám nagy valószínűséggel augusztus 05.-e után is tovább folytatódik.

## Hőségriasztás esetén

| 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.<br><br>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?<br>Csak ennek megléte esetén ajánlható!   |
| Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban!   |  |
| A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologtató, 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!<br>Vízmergezés veszélye! A koffein vízajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet   |
| Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékgyensúlyt!   | A lázas betegekre különösen oda kell figyelni!<br>Fokoztatan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására   |
| 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 bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát! |                               |
| Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről!  |                               |