



A Győr-Moson-Sopron Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság Kapuvári Polgári Védelmi Irodája és Kapuvár Város Önkormányzatának tájékoztatója a különböző veszélyhelyzetekben ajánlott magatartási szabályokról.

HŐSÉGRIADÓ (KÁNIKULA) ESETÉN KÖVETENDŐ MAGATARTÁSI SZABÁLYOK

A '90-es évek elején még kevésbé volt a figyelem előterében a klímaváltozás egészségkárosító hatása, azonban az 1990-es évek vége felé ez a trend megváltozott.

- A globális klímaváltozás a XXI. század egyik legfontosabb környezeti problémája.
- A föld felszínének átlaghőmérséklete az utóbbi 25 évben 0.4 °C-kal emelkedett
- A klímaváltozás több oldalról veszélyezteti az emberi egészséget: károsítja a környezetet, az ecoszisztémát, a gazdaságot és a társadalmat.
- A klímaváltozás ezen hatásokon túl befolyásolja az élelmiszer biztonságot, megváltoztathatja a vektorok által terjesztett betegségek térbeli és időbeli előfordulásának jellemzőit, növeli az extrém időjárási helyzetek, pl. a hőhullámok gyakoriságát.

A "hőhullám" definíciója: A 97% gyakorisággal mért napi átlaghőmérséklet feletti átlaghőmérsékletű napok (26,6°C). Hőhullám = 3 egymást követő napon a napi átlaghőmérséklet 26,6°C felett

Különösen veszélyeztetett csoportok:

- csecsemők és a fiatal kisgyermek,ek,
- 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők,
- fiatalok

Hőhullám okozta káros egészségi hatások:

- bőrkkiütés
- fáradtság
- görcs
- hirtelen ájulás
- kimerülés
- stroke



Mit tehetünk annak érdekében, hogy elkerülhessük a rosszulletet?

A kánikulai meleg, a tartósan magas hőmérséklet még az egészséges ember szervezetét is megterheli.

Testünk normális körülmények között az izzadás által hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Számolnunk kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékvesztés jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott só vesztés is jelentkezik. Verejtékezéssel átlagosan 0,15-0,20%-os sótartalom vesztéssel számolhatunk. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványianyag-tartalommal rendelkező folyadékok.



MIT IGYUNK

- víz, ásványvíz, tea,
- szénsavmentes üdítők
- paradicsomlé,
- aludtej, kefir, joghurt
- levesek

MIT NE IGYUNK

- kávé,
- alkohol tartalmú italok
- magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Általános tudnivalók:

- Védjük lakásunkat a felmelegedéstől (redőny, relaxa, ventilátor használata, napközben csukott ablak, éjszakai szellőztetés).
- 11 és 15 óra között hűvös helyen, árnyékban tartózkodjunk, kerüljük a nehéz fizikai munkát.
- A szabadban viseljük világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Napos helyen ne felejtsük el a széles karimájú sapka vagy kalap és napszemüveg használatát.
- Fogyasszunk a szokásosnál több folyadékot (víz, ásványvíz), zöldséget, gyümölcsöt.
- Lehetőség szerint gyakran zuhanyozzunk, vagy fürdőjünk langyos vízben.
- Természetes hűsölési lehetőségek, fürdők-strandok felkeresése.
- Gyermeket, állatot bezárt gépkocsiban hagyni tilos.
- A sportolást a kora reggeli, vagy késő esti órákra időzítsük.
- Krónikus betegségben szenvedők kérjék ki kezelőorvosuk tanácsát, bármilyen szokatlan panasz esetén keresse fel házi orvosát. Gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten tárolja.
- Lázas betegség esetén fokozottan kell figyelni a folyadékpótlásra.
- Ha bárkinél rosszullétet észlel, fektesse árnyas helyre, itassa folyadékkal, testét hűtse vizes borogatással. Ájult beteghez, hívjon segítséget.

Utazási, közlekedési tanácsok:

A hirtelen jött meleg érzeteti hatását a közlekedésben is. Gyakran érezzük, hogy kicsit fáradtabbak vagyunk, sokan nem számolnak azzal, főleg az idősek, hogy a nagy meleg, még az egészséges szervezetet is megviseli, nemhogy a fáradtat, kimerültet. Ha hosszabb útra indulunk a gépkocsiban utazók részére vigyünk - ha lehet hűtő táskában - megfelelő mennyiségű folyadékot. A szeszesital fogyasztása a nyári melegben a vezetési képességet még súlyosabban rontja. A nagy kánikula a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak. Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes két-három óránként, vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.

