Harmadfokú hőségriasztás lépett életbe!

2017. augusztus 01.
Kategória: Rend és közbiztonság [1]



Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzései alapján az elkövetkező napokban tartós hőség várható, ezért az EMMI Klímaváltozás és Környezeti Egészséghatás Elemző Osztály szakmai ajánlásait figyelembe véve Dr. Szentes Tamás országos tisztifőorvosi feladatokért felelős helyettes államtitkár 2017. augusztus 1. (kedd) 00:00 órától augusztus 4. (péntek) 24:00 óráig III. fokú hőségriasztást adott ki.

Az előrejelzési adatok lényegi változása esetén újabb tájékoztatást adunk, ennek hiányában a riasztás 2017. augusztus 4-én, pénteken 24.00 órakor automatikusan érvényét veszíti.

Az EMMI Országos Tisztifőorvosi Feladatokért Felelős Helyettes Államtitkárság értesítette a megyei kormánymegbízottakat a hőségriadóról, egyúttal kérte, hogy az illetékességi területükön működő egészségügyi szolgáltatókat és megyei védelmi bizottságokat is tájékoztassák. Jelenleg további intézkedésekre nincs szükség.

Felhívjuk azonban a lakosság figyelmét, hogy a meleg időjárás idején fogyasszanak több folyadékot, ne várják meg a szomjúságérzetet. Lehetőség szerint 11 és 15 óra között ne tartózkodjanak a napon, valamint figyeljenek bőrük védelmére is. Javasoljuk a megfelelő napvédő készítmények alkalmazását, illetve a leégés ellen védő ruházat viselését is. Amennyiben tehetik, tartózkodjanak árnyékban, légkondicionált helyiségekben a legmelegebb órákban, és kerüljék a megterhelő fizikai munkát.

Általános tudnivalók a hőségriadóval kapcsolatosan:

Az Országos Meteorológiai Szolgálat aktuális figyelmeztető előrejelzéséről a www.met.hu [2] oldalon tájékozódhat.

Kánikulai napokon a déli és kora délutáni órákat töltse otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában. Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is. Alkalmazzon mentolos törlőkendőt arcának, karjainak felfrissítésére. Lehetőleg éjjel szellőztessenek!

Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást.

Sose hagyjon gyermekeket, állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban.

Copyright © 2012 Nyaregyhaza

Ne hagyjon az autóban napsütésnek kitett helyen hajtó¬gázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak.

Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig). Árnyékos helyen pró¬báljon pihenni napközben! Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni, míg a szervezete lehűl, és ismét visszatérhet a kánikulába.

Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást, csak az esti órákban kezdje el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett.

A hosszú hajjal rendelkezők fonják varkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle. Így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet.

Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsből készültet válassza. Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

Öltözködési tanácsok

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjon forró napokon! A nagy melegben felejtse el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjon inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bőszárú nadrágokat, szellős blúzokat. Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt! Mezítláb cipőben járni kényelmes, de a láb gyorsan megizzadhat. Helyezzen a cipőbe frottírból készült talpbetétet!

Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemüveget, amelynek kerete nem tapad szorosan az arcához.

Tanácsok kisgyermekes családok részére

Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessen! A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínálja őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

Sose hagyjon gyermeket zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, még árnyékban sem, mert pár perc alatt is 50-60°C-ra tud felmelegedni az autó belseje, és a benne lévők hő-sokkot kapnak.

Orvosi tanácsok

Testünk normális körülmények között izzadással hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hőgutát okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet.

A hőguta tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pul¬zus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztalja, hívja a mentőket. Addig is, míg megérkezik a segítség, fontos a beteg lehűtése. Vigyék árnyékba, permetezzenek rá hideg vizet, vagy mossák le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessék. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatják, miközben folyamatosan legyezzék.

A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát! Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét.

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű

Copyright © 2012 Nyaregyhaza

folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.

Étkezési tanácsok

Kánikulában számolnia kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékveszteség jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékveszteség mellett fokozott só-veszteség is jelentkezik. Verejtékezéssel átlagosan 0,15 - 0,20%-os sótartalom veszteséggel számolhat. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványianyag-tartalommal rendelkező folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a káliumot, magnéziumot és kalciumot is.

Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz - ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől!

Étrendje legyen pároláson alapuló, zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag (kerülje a „magyarosan” fűszeres nehéz húsételeket!). A forró napokon még most is kedvenc a behűtött görögdinnye, amely jól oltja a szomjat is, hisz 85-90 százalékban vízből áll.

Fogyasszon főétkezésként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetét, ezen kívül tartalmazzák az immunrendszere erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

Utazási, közlekedési tanácsok

Kánikulában is közlekedni kell, de nem mindegy, hogy hogyan. A hirtelen jött meleg érezteti 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. Az emberek a hétvége jó idejét kihasználva autóba ülnek, és a városokon kívül, túrázni, ill. strandolni indulnak.

A fúvott gumiabronccsal rendelkező járművek (gépjárművek, kerékpár) esetében a járművezetők a nyári időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőrizzék járműveik kerekének a légnyomását.

A hosszabb útra indulók a gépkocsiban utazók részére vigyenek - 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 fokozottan megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak. A nyári időszakban meglévő jó útviszonyok ellenére is mindenhol tartsa be az adott útra megengedett legnagyobb haladási sebességet. Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes két-három óránként, vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.

Tanácsok strandoláshoz

A kánikula a vízparton, illetve a vízben viselhető el leginkább, azonban ez felelőtlen és meggondolatlan viselkedéssel párosítva veszélyessé is válhat.

Ne fürödjön közvetlenül étkezés után, teli gyomorral! Szeszesital, vagy egyéb bódító hatású szer által befolyásolt állapotban tartózkodjon a fürdőzéstől. Napozás után testét zuhanyozással, vagy más módon hűtse le, felhevült testtel soha nem menjen a vízbe. A szív és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségben szenvedők egyedül soha ne fürödjenek. Aki nem tud úszni, mély vízben ne használjon felfújható fürdőeszközt (gumicsónak, gumimatrac) és azon lehetőleg ne aludjon el!

Copyright © 2012 Nyaregyhaza

Cimlapról lekerülés dátuma: szombat, 2017, augusztus 5 - 09:13

- Impresszum
- Site map
- Kapcsolat

Készítette: TérMűves

Source URL:
https://www.nyaregyhaza.hu/hirek/rend-es-kozbiztonsag/harmadfoku-hosegriasztas-lepett-eletbe

Links
[1] https://www.nyaregyhaza.hu/hirek/rend-es-kozbiztonsag
[2] http://www.met.hu

Copyright © 2012 Nyaregyhaza