



ALSÓZSOLCA

**INTÉZKEDÉSI TERV
A HŐSÉG- ÉS UV-VÉDELEMRE
(HŐSÉG- ÉS UV-RIADÓ TERV)**

Jogszabályi háttér:

- 1995. évi LXXXII. törvény az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezmény kihirdetéséről
- A 2000. évi CXXIX törvénnyel módosított 1995. évi LIII. törvény A környezet védelmének általános szabályairól
- 2005. évi XV. törvény az üvegházhatású gázok kibocsátási egységeinek kereskedelméről 213/2006. (X. 27.) Korm. rendelet az üvegházhatású gázok kibocsátási egységeinek kereskedelméről szóló 2005. évi XV. törvény végrehajtásának egyes szabályairól
- 2007. évi LX. törvény az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezménye és annak Kiotói Jegyzőkönyve végrehajtási keretrendszeréről. A Kiotói Jegyzőkönyv végrehajtásáról rendelkező törvény felhatalmazása alapján került kidolgozásra a Nemzeti Éghajlatváltozási Stratégia (NÉS).
- Európai Bizottság Zöld Könyve. „Alkalmazkodás az éghajlatváltozáshoz Európában”. 2007. június.
- 1996. évi XXXVII. törvény a Polgári Védelemről
- 1999. évi LXXIV. törvény a katasztrófák elleni védekezés irányításáról, szervezetéről és a veszélyes anyagokkal kapcsolatos súlyos balesetek elleni védekezéséről.
- A polgári védelmi tervezés rendszerében a 20/1998. (IV.10.) BM rendelet 'A polgári védelmi tervezés rendszeréről és követelményeiről' határozza meg a veszélyeztető hatások fajtáit, melyek a tervkészítés szükségességét alátámasztják.

Veszélyeztetettség elemzése

A veszélyforrás általános jellemzői, hatásai, a veszély előidézésének okai

- A klímaváltozás hatásai nyilvánvalóak. Az egyik legfontosabb hatás, hogy a hőhullámok egyre gyakoribbá váltak. 1992-2006 között a hőhullámok egyre sűrűbben jelentkeztek. Számszerűen évente 0,73 nappal nőtt a „hőhullám napok” előfordulása. 1992 és 2000 között 6 hőhullám érte el hazánkat, összesen 27 igen meleg nappal. 2001-2006 között 11 hőhullám következett be 52 igen meleg nappal. A hőhullámok alatt nemcsak az idősek vannak kitéve a hőségek, hanem a munkaképes felnőtt lakosság is. Mindez kimutatható a halálozási adatok alapján. Hőhullámok idején fél-két évvel válik rövidebbé az átlagos élettartam. 2006 szeptember 1-je és 2007 április 30-a között az átlaghőmérséklet 2,9 °C-kal volt magasabb, és 40%-kal kevesebb csapadék esett. Mindez rendkívül enyhe téli időjárást eredményezett. De a 2007. áprilisi fagykárók, a nyári aszály vagy a 2006-os és 2007-es, több hetes júliusi hőségriadók és az augusztus 20-ai extrém időjárási események is intő jelek. Az elemzett 15 év adatai alapján feltételezhető a hőhullámok számának és tartamának a növekedése, ami szükségessé teszi, hogy egységes szakmai elvek mentén kerüljön sor a hőség során alkalmazandó helyi szintű intézkedések megfogalmazására és végrehajtására mind a hőhullámok bekövetkezésére történő előzetes figyelmeztetés (prevenció), mind a kialakult helyzet hatékony és komplex kezelése terén. A hőség-időszakok elleni helyi védekezés megszervezése azért is kiemelten szükséges, mert az egészségügyi, a szociális, valamint az egyes oktatási intézményekben nagyszámú érzékeny (sérülékeny) csoport és személy tartózkodik huzamos ideig vagy állandó jelleggel.
- A Nap az élet forrása. Nélküle elképzelhetetlen az élet a Földön. A Nap jókedvre derít, örömet okoz és gyógyít, de nyáron az erős napsugárzás - különösen az ózonréteg elvékonyodása óta - veszélyes is lehet az egészségünkre. A sztratoszférikus ózon rétegének elvékonyodása megnövelte a Föld felszínén az UV sugárzást az elmúlt évtizedekben. A sugárzás legmagasabb mértéke 2020 körül lesz mérhető, majd ezután lassan, fokozatosan csökkenni kezd az ózonréteget csökkentő gázok kibocsátásának betiltása miatt. Ezek a környezeti trendek, a magasabb UV kitettséggel járó hőhullámok számának és tartamának a növekedése, valamint a fiatalok körében aggodó mértékben terjedő szolárium használat szükségessé teszi a megelőzést, az UV-riasztást, és a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályainak a megismertetését! Kis mennyiségben ez az UV sugárzás indítja el bőrünk természetes elsötétedését, a leburnulás folyamatát, így válik bőrünk védettebbé az erős napsugárzással szemben. Nagy mennyiségben viszont az UV sugárzás káros, leégünk tőle, rákos elváltozásokat okozhat a bőrön, ezen kívül a szemünket is károsítja (szürkehályog) és az immunrendszerünket is gyengíti! Ezenkívül roncsolja a DNS-t, csökkenti a fotoszintézist, erősíti a fotokémiai (nyári) szmogot, és fokozza az üvegházhatást. A Föld felszínét elérő UV sugárzás legnagyobb mértékben a hosszú hullámhosszú UV-A sugarakból áll. Az atmoszféra kiszűri a veszélyes rövid hullámhosszú UV-B sugárzás legnagyobb részét és az igen veszélyes, nagyon rövid hullámhosszú UV-C sugárzást. A talajközeli UV sugárzás mérésén alapszik az UV index, amely összegzi mindhárom fajta UV sugárzást, figyelembe véve a bőrt károsító hatást. Magyarországon már létezik országos hőségriadó terv és napozási program, de a hőségriadó terv és a napozási program együttes kezelése, valamint a települési szintű program elkészítése egyedülálló vállalkozás.

A hőhullámok

A magas hőmérsékletek elleni védekezés céljából az Országos Környezetegészségügyi Intézet és az Országos Tisztifőorvosi Hivatal létrehozta egy hőség-előrejelző rendszert, amelyet 2005-ben teszteltek és azóta is működtetnek. A magyarországi viszonyokra érvényes hőhullám meghatározás a következő: 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 került bevezetésre a három fokozatú hőségriasztás, amelynek fokozatai a hőmérsékleti küszöbérték meghaladásának szintjeitől és az előre jelzett időtartamtól függ

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:

2. Fokozat: (1. fokú riasztás)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 25 °C-ot.

Teendők:

3. Fokozat: (2. fokú riasztás)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 27 °C-ot.

Teendők: Az országos tisztifőorvos az ÁNTSZ-en keresztül tájékoztatja Alsószolca Város Önkormányzatát az Önkormányzat a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére

A hőségriadó fokozatai:

tájékoztatás

1. fokú riasztás

2. fokú riasztás

Az egyes fokozatok elrendelésének alapját a meteorológiai jellemzők, azaz az Országos Meteorológiai Szolgálat időjárás előrejelzése adja. Mivel a hőségriadó idején több irányú együttműködésre van szükség, ezért fontos a megfelelő együttműködés kialakítása. Így a hőhullámok idején megfelelő együttműködés biztosítható.

Az UV index értékei

A globális nap UV index a Napból a Föld felszínére érkező maximális ultraibolya sugárzásnak a becslését adja. Ez a mutató, amelyet az Országos Meteorológiai Szolgálat tesz közzé, sokkal pontosabban mutatja a leégés veszélyét, mint a hőmérséklet-előrejelzés. Az UV index segítségével egyértelműen és könnyen meghatározható az UV sugárzás erőssége, és annak megfelelően az óvintézkedések módja is a szabadban. Az UV index értékei nullától tartanak felfelé, a skála 1-től 10-ig terjed. Minél nagyobb az index számértéke, annál nagyobb annak a valószínűsége, hogy az UV sugárzás hatására egyre kevesebb idő alatt kialakulhat a bőr vagy a szem sérülése, károsodása. Európában nyár idején az index általában nem haladja meg a nyolcat, de lehet magasabb is, különösen a vízparti üdülőhelyeken. Az UV indexet számos országban a napi időjárás- jelentés részeként közlik.

UV sugárzási szint	UV szintek	Teendők
Gyenge	0,1 - 2,9	Nem kell védekezni! Biztonságosan tartózkodhatunk a szabadban.
Mérsékelt	3 - 4,9	Tanácsos védekezni! 11 és 15 óra között árnyékban/fedett helyen kell tartózkodni! Fedjük bőrünket, viseljünk inget, kalapot, használjunk napvédő krémet!
Erős	5 - 6,9	Szükséges védekezni! 11 és 15 óra között árnyékban/fedett helyen kell tartózkodni! Fedjük bőrünket, viseljünk inget, kalapot, használjunk napvédő krémet!
Nagyon erős	7 - 7,9	Különleges védekezés szükséges. Kerüljük a szabadban tartózkodást 11 és 15 óra között! Ha mégis a szabadban kell tartózkodnunk, keressünk árnyékot! Ing, kalap és naptej használata KÖTELEZŐ!
Extrém	8 +	Különleges védekezés szükséges. Kerüljük a szabadban tartózkodást 11 és 15 óra között! Ha mégis a szabadban kell tartózkodnunk, keressünk árnyékot! Hosszú ujjú ing, kalap és naptej használata KÖTELEZŐ!

Az UV-riasztás fokozatai, teendői és elrendelése

1. fokozat (Tájékoztatási fokozat)

Kritériuma: a következő elérhetőségen: http://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/terkepes_eforejelzes/ elérhető adatbázis szerint a térségben mért UV index érték eléri a nagyon erős értéket (7 - 7,9).

Teendők: Alsószolca Város Önkormányzata a lakosságot tájékoztatja az internetes honlapon keresztül, valamint hirdetmények útján a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályairól.

2. Fokozat: (1. fokú riasztás)

Kritériuma: a következő elérhetőségen: http://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/terkepes_eforejelzes/ elérhető adatbázis szerint a térségben mért UV index érték eléri az extrém értéket (8+).

Teendők: Alsózsolca Város Önkormányzata a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti és tájékoztatja a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályairól.

Az UV-riadó fokozatai:

tájékoztatás

1. fokú riasztás

Az egyes fokozatok elrendelésének alapját a <http://www.met.hu>-n közölt UV index értékei adják. Mivel az UV-riadó idején is több irányú együttműködésre van szükség, ezért fontos a megfelelő inter- és intraszektoriális együttműködés kialakítása. Így a hőhullámok idején megfelelő együttműködés biztosítható.

A hőhullámok és a különböző UV index értékek hatásainak további általános jellemzői

A hőhullámok általános hatásai, veszélyforrásai. Általános helyzetelemzés

Az Európai Bizottság Zöld Könyve szerint az éghajlatváltozás egyértelműen káros hatással lesz az egészségre a hőhullámokon, természeti katasztrófákon, levegőszennyezésen és a betegséghordozók által közvetített fertőző betegségeken keresztül. Ezért kiemelten fontos helyi szinten is összpontosítani arra, hogy milyen hatással vannak a hőhullámok az emberi egészségre, erre milyen közegészségügyi válaszok vannak, hogyan előzhető meg az időjárással összefüggő egyéb körülmények egészségre gyakorolt akut hatásai, és milyen alkalmazkodási stratégiák alkalmazhatók az egészségügy területén.

Az áramszolgáltatás esetében hőhullámok idején „egyszeres hiba” esetén átlagban 2 órás üzemszünettel minden fogyasztó ellátását biztosítani tudják. Ha nincsenek rendkívüli időjárási viszonyok, akkor a legsúlyosabb hibát 8 órán belül elhárítják. A város ipari park jellegű területekkel rendelkezik, így hosszantartó hőség esetén megnőhet az energiaigény, ami esetlegesen korlátozások bevezetését is maga után vonhatja.

A kommunális hulladék rendszeres elszállítása megoldott.

A hőhullámok egészségre gyakorolt hatásai

Ahogy emelkedik a hőmérséklet, úgy nő szervezetünk terhelése. Testünk jó hőszabályozó. A testünk úgy válaszol az emelkedő hőmérsékletre, hogy növeli a test felszínén a keringő vérmennyiséget és emeli a bőr hőmérsékletét. A hőtöbbletet a bőrön át adjuk le azáltal, hogy izzadunk. A fizikai aktivitás csökkentheti a bőr vérkeringését, ezáltal akadályozza a hőleadást. Az izzadás fenntartja az állandó testhőmérsékletet akkor, ha a környezeti levegő páratartalma elég alacsony ahhoz, hogy elpárologjon a verejték - és ezt megfelelő

só- és folyadék felvétellel pótoljuk. Ha a szervezet nem tudja leadnia hőt, akkor tárolja azt. Ezáltal emelkedik a testhőmérséklet - ez már egészségkockázat! Sok tényező károsíthatja a szervezet hőszabályozó képességét (életkor, testsúly, egészségi állapot, táplálkozás).

Kánikula idején a **hőstressz** súlyos veszély mind a munkahelyeken, mind vezetés közben, mind otthon. Akkor kell számolni ezzel a veszéllyel, amikor a testhőmérséklet néhány fokkal a normális fölé emelkedik (38°C felett).

A **napszúrás** a szervezet válasza a nagy melegre. Számos jelről felismerhető: erős izzadás, gyengeség, izomgörcsök. Sápadság, szédülés, hányinger, hányás, ájulás.

Hőguta akkor következik be, amikor a szervezet már nem tudja kontrollálni a testhőmérsékletet. A testhőmérséklet gyorsan emelkedik (39 °C feletti), a hőleadás elégtelen, a test nem tud lehűlni. A bőr vörös, száraz (nem izzad), gyors és erős a pulzus, kínzó fejfájás, szédülés, hányinger, zavartság és eszméletlenség jellemzi. A hőguta halálos is lehet, ellenkező esetben pedig tartós mentális károsodást is előidézhet.

A hőhullámok idején a következők a **kockázati csoportok**: általános lakosság, idősek, kisgyermekek, krónikus betegségben szenvedők, hajléktalanok, hőmunkának kitett személyek.

A hőhullámokra történő **megelőző felkészülés** érdekében ajánlatos figyelembe venni néhány alapelvet. Ilyen alapelvek (a) veszélyek differenciált tudatosítása, (b) a rizikócsoportok veszélyeztető hatástól való izolációjának fokozása (c) a rizikócsoportok- a tevékenység- és a helyszíntől függő sérülékenységi hajlamok megelőző csökkentése, (d) ahol ez reális, ott az önvédelmi képességek növelése, (e) a krízisbeavatkozás optimális feltételeinek megelőző kiépítése, valamint (f) a védekezés rugalmasan igénybe vehető fizikai, pénzügyi és emberi tartalékainak létrehozása, kijelölése.

Általános teendők hőhullám idején:

- lakás hűtése, éjszakai szellőztetése, légkondicionálása.
- testhőmérséklet alacsonyan tartása
- gyakori zuhanyozás
- világos, bő ruha viselete
- rendszeres folyadékfogyasztás, sópótlás (alkohol, kávé magas cukortartalmú italok fogyasztása nem ajánlott)
- testhőmérséklet folyamatos ellenőrzése
- gyógyszerek szedése esetén egyeztetés a kezelőorvossal a folyadék-egyensúly fenntartása érdekében
- gyógyszerek megfelelő hőmérsékleten tartása
- Hűtött, klimatizált középületek felkeresése

Gyógyszerek, amelyek fokozzák a meleg hatását vagy a kiszáradást

Gyógyszerek, amelyek fokozzák a meleg hatását:

Neurolepticumok
Antidepressánsok (MAO inhibitorok)
Tranquillánsok (Benzodiazepin)
Psychoanalyticumok (amfetamin)
Altatók (Benzodiazepin)
Fájdalomcsillapítók, köhögéscsillapítók (opiátok, alcaloidák)
Antiepilepticumok (barbiturátok)
Antiparkinson szerek (anticholinerg szerek. Levodopa, alcaloidák)
Hányáscsillapítók (Fenotiazin, H1-antagonisták)
Sympatomymeticumok
Sympatolyticumok
parasympaticomymeticumok (alcaloidák)
Thyreo-antagonisták
Corticosteroidok
Anabolicumok
Hypolypaemiás szerek
Beta blokkolok
Ca-antagonisták
Diureticumok (Furosemid)
ACE inhibitorok
Vasoconstrictorok
Vasodilatátorok
Bronchospasmolyticumok

Gyógyszerek, amelyek fokozzák a kiszáradást:

Szív glükozidák
Litium
Alcaloidák,
Véralvadásgátlók
Vérzéscsillapítók
Hashajtók, vízajtók
Antiasztmatikumok, allergia elleni gyógyszerek

A Nap hatása a szervezetre

A Nap az egész szervezetünkre összetett hatást gyakorol! A látható fény nélkül képtelenek lennénk a körülöttünk lévő világot ilyen részletességgel érzékelni. Melegséget érzünk az infravörös - hősugarak miatt, amelyek a Föld zordabb hőmérsékleti viszonyait is élhetővé teszik. Leburnulunk az ibolyán túli - UV sugárzás miatt, így védekezünk a Nap további káros hatása ellen. Az UV sugárzás egyben fertőtleníti is, mert megöli a kórokozókat. A napsugárzásnak (UVB sugárzásnak) köszönhetően a bőrünk D-vitamint termel, amely segítségével a szervezetünk kalciumot képes felvenni, amely a csontokat, a fogakat és az izomzatot erősíti, így nem leszünk betegek (angolkórosak). Ehhez azonban nincs szükségünk túlzott napozásra, hiszen naponta elenyésző mennyiségű napsugárzás is elegendő a D-vitamin termeléséhez (különösen a napos vidékeken)! A napsugárzás tehát gyógyít, növeli a szervezet védekező képességét, erősíti a csontokat és az izomzatot, meleget és fényt ad, mindeközben pedig jókedvre derít és örömet okoz.

Ha a Nap ennyire hasznos, miért kell az embereknek egyre jobban vigyázniuk vele? Az ultraibolya sugárzás a Nap sugárzásának egy összetevője. Fokozatosan szűrdődik ki, ahogyan a napfény áthalad a légkörön, különösen az ózonréteg által.

A felszint érő UV-sugárzás változása

A felszint érő UV-sugárzás mennyisége változik:

- a nap során, a legmagasabb értéket általában dél körül éri el, főleg amikor az égen nincs felhőtakaró: (10.00 és 16.00 óra között)
- az évszakok során, a legerősebb nyáron, a leggyengébb télen
- az Egyenlítőtől távolodva gyengül, az Egyenlítőhöz közelebb magasabb az értéke
- a tengerszint feletti magassággal: 1000 méterenként 8%-kal növekszik a mennyisége
- a visszatükröző felszín minősége alapján: a hó 80%-ban, a homok 25%-ban, a víz 20%-ban visszatükrözi és növeli a mennyiségét
- az időjárással: kis felhőtakaró esetén a visszatükröző hatás miatt még intenzívebb is lehet, csak a nagyon sötét, csapadékkal teli felhők nyelik el az UV-sugárzást (80%-ban)

Az UV sugárzás hatásai

A hosszantartó ózonréteg károsodás és az emelkedett szintű UV sugárzás a Földön egyre jobban súlyosbítja az UV hatását az emberi bőrre, a szemre és az immunrendszerre, de a növényeket és az állatokat is károsítja, égeti. Az ultraibolya fény a növényeknél terméscsökkenést és erdőpusztulást idéz elő, és súlyosan veszélyezteti az élővilág egyensúlyát azzal is, hogy az apró tengeri élőlények, a plankton számának csökkenését, ezáltal a tápláléklánc első, alapvető láncszemének gyengülését okozza. Továbbá

- a fokozott UV sugárzás a bőr leégését, szeplősödést, a bőr korai öregedését és bőrrákot okoz.
- a fokozott UV sugárzás a szaru- és a kötőhártya gyulladásához vezethet a szemben, és a szürkehályog kifejlődését okozza vagy gyorsítja.
- a fokozott UV sugárzás gyengíteni képes az emberi immunrendszert. Ezáltal növelheti a fertőzések kockázatát és korlátozhatja a betegségek elleni védekezés hatékonyságát. Mindkettő egészségkárosítóan hat a szegény és a sebezhető csoportokra, különösen a fejlődő országok gyermekeire, mivel sok fejlődő ország az Egyenlítő közelében helyezkedik el, és így még magasabb szintű UV sugárzásnak vannak e gyerekek kitéve.

A bőrrák a megelőzési kampányok középpontjába került világszerte. Ausztráliában az utóbbi tíz évben 20%-kal nőtt a bőrrák okozta halálozások száma! Ötből négy esetben a bőrrák megelőzhető ésszerű viselkedéssel, okos napozással! A szeplők, a nem változó lapos vagy kidudorodó anyajegyek - foltok akár egy életen át is ártalmatlanok lehetnek. Azonban a következő esetekben orvoshoz kell fordulni, hogy egyáltalán esélyünk legyen a súlyosabb esetek megelőzésére!

A gyermekek és fiatalok, különleges védelmet követeltek!

- A gyermekek többen vannak kitéve a Napnak. Az ember élete alatt az összes UV kitétségének akár 80 %-át is 18 éves kora előtt kapja.
- A gyermekek szeretnek kint játszani, de általában nincsenek tudatában az UV sugárzás káros hatásainak.
- A gyermekek bőre vékonyabb és érzékenyebb, a nyári - déli napsütésben még egy rövidebb idejű tartózkodás is súlyos égést eredményezhet!
- A gyermekkori gyakori napozás és leégés magasabb bőrrák gyakoriságot okoz a későbbi életben.
- A megnövelt életkilátások pedig tovább növelik a bőrrák és a szürkehályog kialakulásának kockázatát.

A leégés 4 órával a napozás után jelentkezik, és 3 napon át tart. De a bőrünk memóriájában egy életen át megmarad. Ha beazonosítottuk a bőrtípusunkat, és ismerjük a napi UV index értékét, akkor sokkal pontosabban és részletesebben meg tudjuk határozni a leégés kockázatát és a megelőzés módját. Sokan azt hiszik, hogy csak a világos bőrű embereknek kell aggódniuk a túlzott napozás ártalmaitól. Habár igaz, hogy a sötétebb bőr eltérő számú és más formájú védőfestéket tartalmaz, a bőr még így is fogékony az UV sugárzás károsító hatásaira. Bár ritkábban, de bőrrák a sötétbőrű embereken is előfordul, és gyakran csak egy későbbi, veszélyesebb stádiumban veszik észre. Az egyéb UV sugárzáshoz kapcsolódó betegségek esélye, mint a korai bőröregedés, a szemkárosodás, és az immunrendszer gyengülése a bőrtípustól független!

A napfény hatása a bőrre. A bőrnek kettős védelmi rendszere van a napsugárzással szemben.

- Az UV sugárzás hatására a bőr barnás színét adó festékanyagának termelődése fokozódik. Egyre nagyobb számban kerülnek a hám festéktermelő sejtei a felsőbb bőrrétegekbe, és a festékanyag is egyre nagyobb mennyiségben képződik. A bőrt ezek barnára színezik, ezzel az UV sugarak elleni egyfajta védőszűrőt képeznek.

- A bőr másik védekezési stratégiája az, hogy UV sugárzás hatására megvastagodik, pontosabban vastagabb szaruréteget növeszt, amely elnyeli az UV sugarak egy részét. Így kialakul egy kéreg, amely bár csak részben, de védi a testet az UV sugaraktól. De a bőr védekezése csak hosszabb távon alakul ki, és a bőr önvédelmi képességének is vannak határai, így nem nyújt tökéletes biztonságot számunkra.

A **gyermekek**, fokozott védelmet igényelnek, mivel a bőrük vékonyabb és érzékenyebb, kevésbé ellenálló, mint a felnőtteké. Sokkal könnyebben és hamarabb égnek le! A védekezőképességük még fejletlen, mivel az immunrendszer tökéletes működése csak körülbelül 12 éves korra alakul ki, ezért szervezetük nem képes a károsodott sejteket kijavítani.

Hogy elkerüljük e leégést, olyan összetett, UVA és UVB-szűrős fényvédő krémet kell használni, amelynek a faktorszám (SPF) a napszaknak és a bőrnek a leginkább megfelelő! Minél világosabb a bőr, annál magasabb faktorszámú fényvédő krémet kell használni! Nyár elején magasabb faktorszámú (20-40) fényvédő krémmel kell kenni magunkat, és csak akkor váltsunk az alacsonyabb faktorszámú (10-20) krémekre, ha leburnultunk! Ne felejtjük el, hogy a fényvédő krém nem nyújt teljes védelmet!

Az embert ért UV sugárzás mennyisége és az általa okozott negatív hatások az élet során összeadódnak. A gyerekekre jutó UV sugárzás többszöröse a felnőtteket ért sugárzásnak. A gyermekkori, Nap által okozott gyakori sérülés, leégés magasabb bőrrák előfordulást eredményez a későbbi élet során. A gyakori napfényártalom hatásai gyermekkorban még nem mutatkoznak, csak később jelentkeznek a bőr korai öregedése, ráncosodása, elvékonyodása. A bőr nem felejt, "emlékezik" a korábban elszenvedett sugárterhelésekre, mivel a bőrnek végleges a reagálóképessége, azaz **véges a naptőkéje!**

A **rossz napozási szokások** gyakran UV sugárzás túlterhelést eredményeznek. Sokan az intenzív napozást normálisnak gondolják, és sajnálatosan még több gyermek és a szülei a barnaságot a jó egészség és a jó megjelenés jelképének tartják. Pedig a barnaság csupán az UV károsodás egyik jele, és jelzi a bőr védekezését a további ártalmak megelőzése céljából.

A napozás szabályai

A napozás 12 szabálya (Okosan a napon)

Okosan napozzunk, sose égünk le!

Kellően ruházkodjunk! Hordjunk bőrünket védő ruhát, légiós sapkát vagy kalapot, és megfelelő UV szűrős napszemüveget!

Olyan összetett, UVA és UVB-szűrős fényvédő krémet használjunk, amely a napszaknak és a bőrünknek megfelelő! (A fényvédő krém nem nyújt teljes védelmet!)

Soha ne tartózkodjunk hosszú ideig a napon 11.00 és 15.00 óra között (ha rövid az árnyékunk)!

Amennyiben nagyon erős a napsugárzás, tartózkodjunk árnyékos vagy fedett helyen! *(A felszínt érő UV sugárzás mennyisége a legmagasabb értéket általában nyáron, dél körül éri el, főleg amikor az égen nincs felhőtakaró. Egy árnyékot adó fa vagy egy napernyő az UV sugárzásnak akár a 60%-át is kiszűrheti.)*

Ne legyünk tartósan és védelem nélkül napsugárzást visszaverő felszíneken (hó, homok, víz)! *(Tartózkodjunk a napsugarakat visszaverő felületektől, vagy növeljük a fényvédelmet! A hó, a jég, a homok, a beton mind növelik az UV sugarak hatását. Az UV sugarak többsége a vízben is áthalad. Ez olyan tény, amelyre érdemes emlékezni fürdőzés előtt.)*

A csecsemőket és a gyermekeket fokozottan óvjuk az erős napsugárzástól!

Ne tartózkodjunk a napon, ha fényérzékeny anyagot tartalmazó gyógyszert szedünk! *(A napfény hatására a gyógyszerek (többnyire antibiotikumok) fényérzékeny hatóanyaga napallergiás tüneteket (fényérzékenységi reakciót) okozhat, vagy elbomlik, és nem fejt ki a kellő hatást a gyógyuláshoz. A fokozott UV sugárzás amúgy is gyengíti az emberi immunrendszert. Ezáltal növelheti a fertőzések kockázatát és korlátozhatja a betegségek elleni védekezés hatékonyságát.)*

Az önbarnító krémek egyáltalán nem nyújtanak védelmet az UV sugárzás ellen!

Pótoljuk a bőrünkéről lekopott, leázott vagy ledörzsölt fényvédő krémet, legalább 2 óránként!

Okvetlenül forduljunk bőrgyógyászhoz, ha változást észlelünk bőrünk állapotában!

Nyári hónapokban figyeljük az UV értékeket a médiában!

Részletes napozási tanácsok

Részletes tanácsok a helyes napozásra, az UV index értékeinek megfelelően

UV index 2,9 vagy alacsonyabb: Gyenge sugárzás

A 2,9-es vagy ennél alacsonyabb UV index nem jelent veszélyt az átlagember számára.

Ajánlások:

- Viseljünk napszemüveget a verőfényes napokon. Télen a friss hó megkettőzi az UV sugárzás erősségét.
- Ha könnyen leégünk, ne járjunk fedetlen bőrfelülettel, és használjunk napvédő krémet!

Ügyeljünk a következőkre: a hó és a vízfelület visszaveri a napsugarakat. A síelők és a fürdőzők fokozottan gondoljanak erre! Hordjunk napszemüveget és használjunk legalább 15-ös faktorú napvédő krémet! Azt a bőrfelületet fokozottan védjük, ami ki van téve a visszavert sugárzásnak: pl. áll, orr alatti területek!

UV index 3 - 4,9: Mérsékelt sugárzás

A 3-4,9-es UV index közepes veszélyt jelent.

Ajánlások:

- Szabadban tartózkodva ne hagyjuk fedetlenül bőrünket!
- Tartózkodjunk árnyékban dél körül (11-15 óra között)!

UV index 5 - 6,9: Erős sugárzás

Az 5-6,9-es UV index a védtelen bőrfelület számára emelkedett kockázatot jelent. Legalább 15-ös faktorszámú napvédő krémet használjunk! Hordjunk SZÉLES KARIMÁJÚ kalapot, védjük szemünket napszemüveggel!

Ajánlások:

- Szükséges védekezni a leégés ellen
- 10 és 16 óra között lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjunk a napon!
- Öltözzünk fel, viseljünk kalapot és napszemüveget, használjunk napvédő krémet!

UV index 7 - 7,9: Nagyon erős sugárzás

A 7-7,9 közötti UV index nagyon nagy kockázatot jelent akkor, ha nem védekezünk. A lehető legkevesebb időt töltsük a napon 10 és 16 óra között, feltétlenül használjunk legalább 15-ös faktorú napvédő krémet! Viseljünk védő öltözetet és napszemüveget!

Ajánlások:

- Legyünk különösen elővigyázatosak! A nem kellően védett bőr nagyon gyorsan leég.
- 10 és 16 óra között lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjunk a napon, keressük az árnyéket, öltözzünk fel, viseljünk kalapot és napszemüveget, használjunk napvédő krémet!
- Óvatosan végezzük a napi megszokott szabadtéri tevékenységeinket, mint pl. kertészkedés, sportolás! Ne feledjük, hogy a napsugárzás 10 és 16 óra között a legerősebb! Ha sportolunk, ne feledjük, hogy mind a játékosok, mind a nézők ki vannak téve az erős sugárzásnak!

UV index 8+: Extrém sugárzás

A 8-as vagy ennél magasabb UV index rendkívül erős sugárzást jelent, aminek igen nagy az egészségi kockázata. Lehetőleg ne tartózkodjunk a napon 10 és 16 óra között! Használjunk legalább 15-ös faktorszámú napvédő krémet 2 óránként!

Ajánlások:

- Tartsuk be az összes megelőző ajánlást! A nem védett bőrfelület percek alatt leég. A strandolóknak nem szabad elfelejteniük, hogy a fehér homok és más fényes felületek visszaverik a napsugárzást, ami még inkább megnöveli az UV sugárzást.
- Lehetőleg ne tartózkodjunk a szabadban 10 és 16 óra között!
- Keressük az árnyéket, öltözzünk fel, viseljünk kalapot és napszemüveget!

A hőség- és UV-riadó elrendelésére, illetőleg megszüntetésére feljogosított tisztségviselők és a riasztási lánc

A hőség- és UV-riadó elrendelésére, illetőleg megszüntetésére feljogosított tisztségviselők

Indokolt fokozatú hőség- és UV-riadót az ÁNTSZ riasztása, által közzétett UV index értékek alapján a Polgármester rendelheti el, illetve szüntetheti meg.

A hőségriadó esetén életbe lépő riasztási lánc:

Az Országos Meteorológiai Szolgálat időjárás előrejelzése alapján az országos tiszti főorvos BAZ megyei Kormányhivatala Miskolci Járási Hivatal Népegészségügyi Osztályán keresztül figyelmezteti Alsózsolca Város Önkormányzatát. Alsózsolca Város Önkormányzata a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére.

Az UV-riadó esetén életbe lépő riasztási lánc:

Alsózsolca Város Önkormányzata a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti és tájékoztatja a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályairól.

A kialakult helyzetről a Polgármesteri Hivatal haladéktalanul köteles értesíteni

- A Háziiorvosi Körzeteket
- A védőnői Szolgálatot
- A Gyermekorvost

- A helyi polgárőrséget
- Az óvodát, bölcsődét
- Az iskolákat
- A Gondozási Központ vezetőt
- A Városüzemeltetés vezetőt.

Intézmények feladatai, bevezetendő, megelőző és korlátozó intézkedései hőség- és UV-riadó esetén

Alsószolca Város Önkormányzat Polgármesteri Hivatalának feladatköre:

A lakosságot és közintézményeket érintő intézkedések hőségriadó esetén:

A szezon előtti felkészülés feladatai:

- egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében
- az óvónők valamint az általános iskolás tanárok bevonása a felkészítésbe
- a fiatalok védelme érdekében felhívni az oktatási egységek figyelmét a szakanyagok elérhetőségére

a./ Tájékoztatási fokozat esetén

- kéri a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást és dolgozást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban, vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig.
- egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében

b./ Riasztási fokozat esetén

- figyelmezteti az érintett közintézményeket és a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást és dolgozást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban, vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig
- gyakoribb locsolás az esti órákban
- egészségvédelmi ajánlások, tanácsok, információk közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében
- szabadtéri rendezvények szervezőinek informálása
- villamos áramszolgáltatás zavartalanságának ellenőrzése

- megfelelő minőségű ivóvízellátás zavartalanságának biztosítása Alsózsolca területén. (A vezetékes ivóvíz ellátás zavartalanságának ellenőrzése)
- valamennyi érintett szolgáltató, szervezet, együttműködő figyelmének a felhívása a felsorolt intézkedések megtételének szükségességére
- együttműködés a regionális, kistérségi munkavédelmi felügyelőségekkel a zárt vagy szabadtérben nagy hőhatásnak kitett munkavállalók hőterhelésének csökkentése érdekében

A lakosságot és közintézményeket érintő intézkedések UV-riadó esetén:

A szezon előtti felkészülés feladatai:

- egészségvédelmi és biztonságos szabadban tartózkodási, napozási ajánlások, tanácsok közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében
- az UV index megismertetése a fiatalokkal és a város lakosaival

a./ Tájékoztatási fokozat esetén

- felkéri a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy tartózkodjanak árnyékban vagy fedett helyen 11 és 15 óra között, fedjék bőrüket, viseljenek inget, kalapot, használjanak napvédő krémet a további információig.
- egészségvédelmi és biztonságos szabadban tartózkodási, napozási ajánlások, tanácsok közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében

b./ Riasztási fokozat esetén

- figyelmezteti az érintett közintézményeket és a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt hogy tartózkodjanak árnyékban vagy fedett helyen 11 és 15 óra között, fedjék bőrüket, viseljenek inget, kalapot, használjanak napvédő krémet a további információig
- egészségvédelmi és biztonságos szabadban tartózkodási, napozási ajánlások, tanácsok közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében
- szabadtéri rendezvények szervezőinek informálása a magas UV index értékekről, a rendezvény résztvevőinek és a protokoll vendégek védelme

Háziorvosi és védőnői szolgálat feladatköre hőség- és UV-riadó riasztási fokozata esetén:

- veszélyeztetett lakosságcsoportok fokozott figyelemmel kísérése
- gyógyszerek hűtőszekrényben való tárolása
- gyógyszerek mellékhatásainak lehetséges megelőzése
- a lakosság tanácsokkal és információkkal való ellátása

- figyelemfelhívás a rendszeres bőrgyógyászati szűrés szükségességére

Házi gondozó szolgálat feladatköre hőségriadó riasztási fokozata esetén:

- A gondozottak naponta történő felkeresése, a szokásos ellátás mellett segítségnyújtás a bevásárlásban, gyógyszerkiváltásban, szükség esetén az orvosi ellátás igénybevételében

Polgárőrség feladatköre hőség- és UV-riadó riasztási fokozata esetén:

- a veszélyeztetett korosztály (idősek) figyelemmel kísérése
- tájékoztató jellegű szórólapok kiosztásában való segítségnyújtás

Óvodák feladatköre hőség- és UV-riadó riasztási fokozata esetén (a leírtak a napközis táborokra is vonatkoznak):

A szezon előtti felkészülés feladatai:

- a megfelelő kültéri játék- és tartózkodási lehetőség biztosítása (árnyékolások, pancsolás, párapu)
- a személyzet részére biztosított szociális helyiségek biztosítása a napközbeni tusolásra,
- a foglalkoztatás-egészségügyi orvos bevonása a terv megvalósításába, aki orvosi tanácsadással, javaslatokkal él a dolgozók egészségvédelme, a gyógyszerek szedése, a folyadék-egyensúly és az életminőség javítása érdekében
- a gyermekeket ellátó személyzeten túl az óvónők valamint az általános iskolás tanárok bevonása a felkészítésbe

Tájékoztatási és riasztási fokozat esetén:

Az óvodás gyermekek részére:

- szükséges a csoportszobák sötétítővel történő árnyékolásának megoldása sötétítő függönyökkel már a reggeli órákban, még mielőtt a Nap felmelegítené a foglalkoztató helyiségeket
- a levegőzés, a gyermekek szabad levegőn való tartózkodása a reggeli, kora délelőtti órákban történjen a napi hőmérséklet függvényében. 11-15 óra között ajánlott a hűvös szobában való tartózkodás
- locsolással történő hűtés
- a homokozók ásással való felfrissítéssel, locsolással és természetes vagy mesterséges árnyékolásuk megoldásával védeni kell a felmelegedés ellen

- folyamatos, langyos vizes, azonnali elfolyási lehetőséggel bíró pancsolási, szórófejes tusolási lehetőséggel kell biztosítani a gyermekek testének hűtését. A pancsolók közvetlen környezetében az árnyékolás megoldásáról természetes (fák, bokrok) és mesterséges (sátor, árnyékoló ponyva, árnyékoló pavilonok) árnyékolók telepítésével gondoskodni kell
- rendszeres és bőséges folyadékpótlás a gyermekek részére citromos limonádé, tealevéllal ízesített forralt víz biztosításával, és a gyermekek rendszeres, többszöri kínálásával
- fokozottabb figyelemmel kell lenni a gyermekek éttrendjének összeállítására:
 - napi friss, hűtött gyümölcsök adása
 - nyári zöldségek (kifejezetten csak burgonya sűrítéssel adása, zsírszegény feltétek biztosításával)
 - egészséges, a 0-3 éves gyermek táplálkozás-élettani szükségleteit kielégítő étrend tervezetek összeállítása
- A leégés elleni védelem, valamint a fej és a szem védelme érdekében széles karimájú kalapok és (lehetőleg hosszú ujjú) pólók használata a szabadban

A gyermekeket ellátó személyzet részére:

- a megfelelő, kényelmes, természetes alapanyagú, szellős nyári munkaruházat biztosítása
- a folyadék pótlására hűtött citromos limonádé, tea, a munkaidő és a munkafolyamatok ésszerű megszakítása, többszöri kikapcsolódási idő beiktatása

Az óvodába járó gyermekek szülei, gondviselői részére:

- figyelemfelhívás és tanácsadás hirdetőtáblákon, szórólapokon, illetve személyes találkozások (gyermekek átadása-hazaadása, szülői értekezletek stb.) alkalmával:
 - gyermekek öltöztetése
 - a gyermekek étkeztetése
 - játszótéri tartózkodás
 - testhűtés, folyadékpótlás
 - alvási, pihenési körülmények
 - gépjárművek és tömegközlekedési eszközök biztonságos használata a gyermekek szempontjából (gyermeket egyedül zárt autóban hagyni életveszélyes és TILOS!)
 - a napon való tartózkodás veszélyei, az UV sugárzás ártalmi

A BORSODVÍZ Zrt. feladatköre hőségriadó riasztási fokozata esetén:

- megfelelő minőségű ivóvízellátás zavartalanságának biztosítása Alsózsolca területén

Az ÉMÁSZ RT. feladatköre hőségriadó riasztási fokozata esetén:

- villamos áramszolgáltatás zavartalanságának ellenőrzése

Bevezetendő, megelőző és korlátozó intézkedések, ajánlások hőség- és UV-riadó esetén

Ajánlások, főbb üzenetek a lakosság részére hőségriadó esetén:

Hogyan 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, tartsa csukva az ajtót és az ablakot.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 °C körüli. Nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen!	
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban!	
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben!	A zuhanyzás 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! A koffeinnek vízhajtó hatása van!
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt!	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 °C felett hőséguta alakulhat ki! 40 °C felett életveszélyes állapot keletkezik!
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 bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát!	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségéről!	

Ajánlások az ellátó, ápoló, gondozó személyzetnek hőségriadó esetén:

1. Viselkedési tanácsok - a hőhatás korlátozása	
A testhőmérséklet alacsonyan tartása- a tanácsok azonosak az általános lakossági tanácsokkal	Fontos: hűtött helyiség biztosítása. Mérték kell a szobahőmérsékletet! A ventilátorokat korlátozott ideig lehet bekapcsolni, ha a belső hőmérséklet 35 °C alatt van. Fontos a fokozott folyadékbevitel. A ventilátor fokozza a kiszáradást.
2. Tartsa a testhőmérsékletet alacsonyan és biztosítsa a szükséges folyadékbevitelt!	
Felhívni az idősek figyelmét, hogy akkor is kell inni, ha nem szomjasak. Tervezni és ellenőrizni kell a folyadékbevitelt. Ne adjunk koffein, alkohol és cukor tartalmú italokat!	Az idősek esetében fontos meghatározni a folyadék mennyiségét és a sópótlást!
Világos, bő ruhát kell viselni, lehetőleg természetes alapanyagból! Kerüljük a fekvő betegek túlzott melegedését - ügyeljünk a takarókra!	
Mérjük a testhőmérsékletet!	
Javasoljuk a gyakori zuhanyozást, vagy a vizes borogatást!	Milyen gyakran zuhanyozunk: 2-3 alkalommal naponta. A zuhanyozás kiváltható a borogatásokkal.
Ügyeljünk az étrendre: hideg, frissítő ételeket adjunk: sok zöldséget, gyümölcsöt, tejterméket!	
Ha az idős személy gyógyszert szed, ellenőrizzük azt, hogyan befolyásolja a folyadék egyensúlyt!	Készítsünk listát a gyógyszerekről és a betegségekről!
3. A hőhatások kezelése	
Kísérjük figyelemmel a környezetünkben élő idős, beteg embertársainkat: nem viselkednek-e zavartan, milyen az arcszínük, fáj-e a fejük, van-e egyéb panaszuk!	

Ajánlások az orvosok számára hőségriadó esetén:

Ismeretek	
A hőséggel kapcsolatos ismeretek felfrissítése.	

A hőség okozta elváltozások patomechanizmusa, klinikai manifesztációja, diagnózisa, kezelése - ismeretek frissítése.	
A hőség korai felismerése, a test hűtésének azonnali megkezdése (sürgősségi ellátása).	
A hőség okozta megbetegedés és halálozás kockázatának ismerete.	
Feladatok	
A magas kockázatú egyének számbavétele, oktatásuk, felkészítésük a megelőzésre. Az idősek és kisgyermek ellátóinak oktatása	<i>kockázati tényezők: 65 év, illetve 75 év felettek, krónikus betegségekben szenvedők (szív- érrendszeri, anyagcsere, diabetes, vese-, mentális betegségek, elhízottak), szociális háttér nem megfelelő (egyedül élők)</i>
A kora- nyári időszakban a kockázati személyek felkészítése, fel kell hívni a figyelmet a folyadékfogyasztásra, a testsúly változásra, a gyógyszerelés kérdéseire.	<i>Szóróanyag eljuttatása a kockázati csoportokhoz, melyben felhívják a hőség okozta veszélyekre és azok megelőzésére a figyelmet: a testhőmérséklet hűtése, só- és folyadékpótlás, gyógyszerek szedésével kapcsolatos tanácsok, gyógyszerek hűtőszekrényben való tárolása.</i>
A felírt gyógyszerek mellékhatásainak ismerete, a dózisok lehetséges változtatása hőhullámok idején	<i>egyéni mérlegelés</i>
Gyógyszerek tárolása - hűtése.	<i>Ellenőrizni kell, hogy a sürgősségi gyógyszerek kellő mennyiségben, hűtve rendelkezésre álljanak.</i>
Fel kell készülni arra, hogy az idős, önellátásra képtelen betegek gyógyszerelését, folyadékbevitelét ellenőrizzük.	

Lakossági tájékoztató

Figyelem, figyelem!

Tájékoztatjuk Alsózsolca város lakosságát, hogy az ÁNTSZ riasztása szerint a napi középhőmérséklet legalább 1 (3) napig meghaladja a 25 °C-ot (27 °C-ot), ami az egészségre ártalmas. Ezért a település területére vonatkozóan tájékoztatást (riasztást) rendelek el.

A túllépés kezdete, várható időtartama

A hőhullám élettani hatásai: hőstresszt, napszúrást és hőségutát okoz. Kérem a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig.

A hőhullám hatásainak csökkentése érdekében az alábbi intézkedéseket tettük: egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében, villamos áramszolgáltatás és ivóvízellátás zavartalanságának biztosítása Alsózsolca területén. Kérem, hogy az elrendelt intézkedéseken túl az ajánlásokat feltétlenül tartsák be egészségük védelme érdekében!

A várható változásokról, a korlátozás feloldásáról, ha a mérési adatok azt alátámasztják, a honlapunkon keresztül azonnal tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot!

Lakossági tájékoztató

Figyelem, figyelem!

Tájékoztatjuk Alsózsolca Város lakosságát, hogy Alsózsolcán az UV index elérte a 7 - 7,9 nagyon erős (8+ extrém) értéket, ami az egészségre ártalmas. Ezért a Város területére vonatkozóan tájékoztatást (riasztást) rendelek el.

A túllépés kezdete, várható időtartama

A magas UV index érték élettani hatásai: leégést, rákos elváltozásokat okoz a bőrön, ezen kívül a szemet is károsítja (szürkehályog) és az immunrendszert is gyengíti. Kérem a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket, az idősebb korosztályt és napon dolgozókat, hogy tartózkodjanak árnyékban vagy fedett helyen 11 és 15 óra között, fedjék bőrüket, viseljenek inget, kalapot, használjanak napvédő krémet a további információig!

A magas UV index hatásainak csökkentése érdekében az alábbi intézkedéseket tettük: egészségvédelmi és biztonságos szabadban tartózkodási, napozási ajánlások, tanácsok közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében. Kérem, hogy az ajánlásokat feltétlenül tartsák be egészségük védelme érdekében!

A várható változásokról, a korlátozás feloldásáról, ha a mérési adatok azt alátámasztják, a helyi kábeltévén keresztül azonnal tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot!

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a **Fiatalok** számára



Széles karimájú **kalappal**, napszemüveggel védj magad a nap égető erejétől!

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!



Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőrödét! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!



Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is! **Tölts 1-2 órát légkondicionált helységben!**



Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 l folyadékot! **Fontos a sópótlás is!**

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek

MIT NE IGYÁL

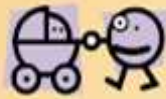


Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében **fiatal anyukák és kisgyermekek** számára



Csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessünk!

Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben! 🖐️

Lehetőleg éjjel szellőztessen!



Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) **zárt**, szellőzés nélküli **parkoló autóban!**



Széles karimájú **kalappal**, **napszemüveggel** védje magát és gyermekét!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek



MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők



A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici só-t tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőséguta megelőzése és kezelése érdekében **Idősek** számára



A 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a **szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők** a melegben fokozódó panaszaiikkal azonnal forduljanak orvoshoz!



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben!
Kánikulai napokon a különösen **meleg** dél körüli, kora délutáni órákat **töltse otthon**, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!



Nagy melegben **zuhanyozzon** langyos vagy hideg vízzel akár többször is!



Forró nyári napokon ne a **legmelegebb órákra** időzítse a piaci bevásárlást!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek

MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!