



**GYŐR-MOSON-SOPRON MEGYEI
VÉDELMI BIZOTTSÁG**

Iktatószám: GYB-14/63- 4 /2015.

Ügyintéző: Rátkai Attila t. alezredes

Telefon: (96) 507-259

Tárgy: tájékoztatás hőségriasztásról

Melléletek:

Hiv.szám: -

Valamennyi település polgármestere

Győr-Moson-Sopron Megye

Székhelyén

Tisztelt Polgármester Asszony/Úr!

Tájékoztatom, hogy dr. Paller Judit országos tisztifőorvos asszony

**2015. június 11. napján (csütörtök) 12.00 órától 2015. június 15. napjáig (hétfő) 24.00 óráig
2. fokú hőségriasztást**

adott ki Magyarország egész területére vonatkozóan.

A 2. fokú hőségriasztás esetén az előrejelzés szerint a napi középhőmérséklet várhatóan **legalább három egymást követő napon** eléri (vagy meghaladja) a **25°C**-ot.

A magas napi átlaghőmérséklet olyan környezet-egészségügyi kockázatot jelent a lakosság számára, amely indokolja az egészségügyi ellátó rendszer, az önkormányzatok, valamint a megyei együttműködő szervezetek figyelmeztetését és a lakosság hóhullám alatti rendszeres tájékoztatását.

A Megyei Védelmi Bizottság tagjai, az együttműködő szervezeteket, az illetékes közműszolgáltatók, a helyi védelmi bizottságok, a járási tisztifőorvosok, az egészségügyi ellátó intézmények, valamint az egészségügyi alapellátásban részt vevő szervek tájékoztatásra kerültek a hőségriasztásról.

Kérem, szíveskedjék haladéktalanul intézkedni a hatáskörébe tartozó szükséges intézkedések megtételéről:

- az önkormányzati és egyéb intézmények, a települések lakosságának folyamatos tájékoztatása a kialakult helyzetről, a helyes magatartásról
- „hőségtervek” aktiválása az önkormányzat által működtetett szociális ellátó intézményekben, házi gondozó szolgálatnál
- szükséges ivóvíz minőségű víz biztosítása a közterületeken
- közutak, parkok gyakori locsolása az esti órákban
- az igénybe vehető légkondicionált közintézmények listájának közzététele a helyben szokásos módon
- hajléktalanokkal való törődés, ivóvíz biztosítása
- területen működő bölcsődék, óvodák, nyári táborok, napközi otthonok értesítése
- lakosság tájékoztatása a helyben szokásos módon a veszélyekről és a megelőzés lehetőségeiről.

Csatoltan küldöm a lakosság tájékoztatásához szükséges ajánlást.

Egyben tájékoztatom, hogy az **Országos Környezetegészségügyi Intézet** honlapjáról hasznos információk tölthetők le a hőhullámok egészségkárosító hatásairól az alábbi linken:

http://oki.wesper.hu/lakossagnak/hohullam_egeszsegkarosito_hatasai

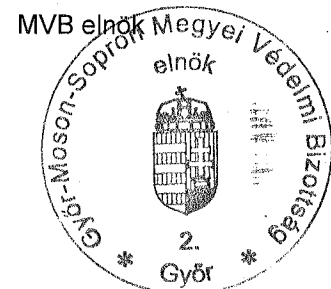
Együttműködését tisztelettel köszönöm.

Győr, 2015. június 11.

Tisztelettel



Széles Sándor
Kormány megbízott



A FŐBB ÜZENETEK A LAKOSSÁG RÉSZÉRE HÓHULLÁMOK IDEJÉN

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.	Hóhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás. 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? 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, párologató, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást	
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben	Időseknel 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! Vízmérgezés veszélye! A koffein vízajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozottan 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 hőség! 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	