

## **BÁLVÁNYOS- HŐSÉGRIADÓ TERV** **2025. ÉV**

A klímaváltozás egyik legfontosabb hatása, hogy a hőhullámok egyre gyakoribbá válnak. Hőhullámnak nevezik az egészségügyi szakemberek, amikor 3 egymást követő napon a hőmérséklet a 26,6 C fok küszöbérték feletti. Ezek pedig egyre sűrűbben fordulnak elő. 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 klímakutatók szerint feltételezhető a hőhullámok számának és tartamának növekedése.

A hőségriadó tulajdonképpen a klímaváltozás negatív egészségi hatásainak megelőzésére való felkészülést, és az alkalmazkodás elősegítését szolgálja.

Ennek érdekében működtetik az időjárás egészségi hatásait előrejelző rendszert.

### **A hőségriasztás fokozatai**

#### **1. Figyelmeztető jelzés (1. fok)**

**Ez csak egy belső használatra szánt figyelmeztetés, ha egy vagy két napig a napi középhőmérséklet várhatóan eléri vagy meghaladja a 25 C°-ot.** Ez csak a mentőszolgálatnak szóló jelzés. Ilyenkor a halálozás napi értékeinek kb. **15%-os** növekedését jelzi előre a rendszer.

#### **2. Készültség jelzés – riasztás a lakosság számára (2. fok.)**

Erre akkor kerül sor, ha

- az előrejelzés szerint a napi középhőmérséklet várhatóan legalább három egymást követő napra eléri (vagy meghaladja) a napi **25 C°-ot** (kb. **15%-os** növekedés a napi halálozásban).
- legalább egy napra eléri a napi középhőmérséklet a **27 C°-ot**, ami pedig kb. **30%-os** napi halálozás növekedésnek felel meg.

Ezek a magas napi átlaghőmérséklet olyan környezet-egészségügyi kockázatot jelentenek a lakosság számára, amely indokolja az egészségügyi ellátó rendszer figyelmeztetését és a lakosság hőhullám alatti rendszeres tájékoztatását a megnövekedett egészségi kockázatokról.

#### **3. Riadó jelzés (3. fok)**

- Kihirdetésére akkor kerül sor, ha várhatóan legalább három egymást követő napra eléri a napi középhőmérséklet a **27 C°-ot** (kb. **30%-os** növekedés a napi halálozásban).

Ez a kánikula helyzet megfelel a 179/1999. (XII.10.) korm. rendelet 5. §. 2. bekezdés a) pontjában megfogalmazott „rendkívüli időjárási helyzet”-nek, amely a rendeletben előírt intézkedések elrendelését indokolja.

## **Hogyan működik a riasztó rendszer?**

**I. fokozat:** egy belső figyelmeztetés, amely az Országos Mentőszolgálatnak szól.

**II. fokozat:** az EU által támogatott EuroHeat hőhullám előrejelző rendszere, valamint az Országos Meteorológiai Intézet adatai alapján a hőségriasztást az országos tisztifőorvos elrendeli az ÁNTSZ intézetei részére, akik intézkednek a kórházak, valamint a háziorvosok és a védőnői szolgálat felé.

Egyidejűleg tájékoztatást kap

- Az Országos Mentőszolgálat
- Az Országos Munkavédelmi és Munkaügyi Főfelügyelőség (OMMF)
- Az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság
- Az önkormányzatok
- A lakosság tájékoztatása: írott és elektronikus médián keresztül történik

### **Ki, mit tesz?**

Az ÁNTSZ intézetei értesítik **a kórházakat** a rendkívüli időjárási helyzetről, és speciális ápolási teendők alkalmazására intézkedik.

Ugyancsak értesítik **a háziorvosi szolgálatot** a rendkívüli időjárási helyzetről,

- *felhívja a figyelmet a veszélyeztetett lakosságcsoporthoz fokozott figyelemmel kísérésére,*
- *a sürgősségi gyógyszerkészlet feltöltésére,*
- *a gyógyszerek hűtőszekrényben való tárolására,*
- *a gyógyszerek mellékhatásainak megelőzésére,*
- *a háziorvosokat és gyógyszerészeket a lakosság tanácsokkal és információval való ellátására.*

### **Értesítik az önkormányzatokat, felhívják a figyelmet a következő intézkedések megtételére:**

- Hőségtervek aktiválására.
- Szociális ellátó intézményekben egy meghatározott feladatsor elvégzésére.
- Házi gondozó szolgálatnál
- Ivóvíz biztosítása a közterületeken
- Gyakoribb locsolás az esti órákban (közutak, parkok)
- Igénybe vehető légkondicionált közintézmények listájának közzététele
- Hosszantartó aszály esetén fellépő hőség hullám idején fokozott ellenőrzés a megfelelő minőségű ivóvíz biztosítása érdekében. A vízkorlátozással kapcsolatos helyi intézkedések elrendelésében való közreműködés.
- Villamos áramszolgáltatás zavartalanságának biztosítása
- Hajléktalanokkal való törődés, ivóvíz biztosítása
- Bölcsődék, óvodák, napközi otthonok, nyári táborok értesítése

### **A lakosság tájékoztatása a veszélyekről és a megelőzés lehetőségeiről**

**III. fokozatú riasztás :** Ez rendkívüli, katasztrófa helyzetnek minősül, ebben az esetben a Fővárosi / megyei védelmi bizottság dönt a rendkívüli intézkedések meghozataláról az országos illetve regionális tisztifőorvos kezdeményezésére.

Tennivalók:

a/ a II. fokozatban leírtak végrehajtása,

b/ a megnövekedett betegellátás megszervezése.

- A mentőszolgálat bevethető egységei számának növelése
- Fekvőbeteg ágyak felszabadítása a sürgősségi esetek ellátására
- Megfelelő létszámú orvos és ápolószemélyzet biztosítása
- Az ellátás technikai feltételeinek biztosítása
- Holttestek hűtésének biztosítása

### **A lakosság teendői:**

A magas UV sugárzás miatt **lehetőség szerint ne tartózkodjanak a tűző napon délelőtt 11 óra és délután 15 óra között.**

Folyamatosan **gondoskodjanak a megfelelő UV sugárzás elleni védelemről** (fényvédő krémek használata, sapka/kalap, laza világos ruházat viselése, árnyékban tartózkodás).

A hirtelen nagy hőmérséklet ingadozás elkerülése érdekében a légkondicionált helyiségekbe való belépéskor megfelelő ruházatról gondoskodjanak, mivel a nyári meghűléses megbetegedések többsége ezáltal elkerülhető.

A rendszeres folyadékpótlás biztosítása – ivóvíz fogyasztással! Emellett a só pótlásáról is gondoskodjanak (ásványvíz fogyasztása, sós ételek).

| <b>Kerüljük a meleget</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Fontos megjegyzések</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.<br>Nem javasolt a túlzott légkondicionálás.<br>A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet!<br>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!                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 <b>langyos</b> 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 só pótlás! Fogyasszanak ásványvizet!<br>Vízmérgezés veszélye!<br>A koffein vízhajtó 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!<br>Fokozattan 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 segítségéről.                                                                                                           |                                                                                                                                                             |

Légkondicionált közforgalmi intézmény a községben nem található.

**Közterületen működő ivó kutak száma:** Nyilvános csap 2 db, Kossuth Lajos utca 68. (Polgármesteri Hivatal mellett, valamint a 272 hrsz. alatt.

Kérjük, akinek problémája van, vegye igénybe az önkormányzati kirendeltség ügyintézőinek segítségét.

Azonnali sürgős esetben kérjük hívja a mentőket a 104-es telefonszámon!

**Bálványos Községi Önkormányzat nevében**  
Sebestyén Gyula polgármester