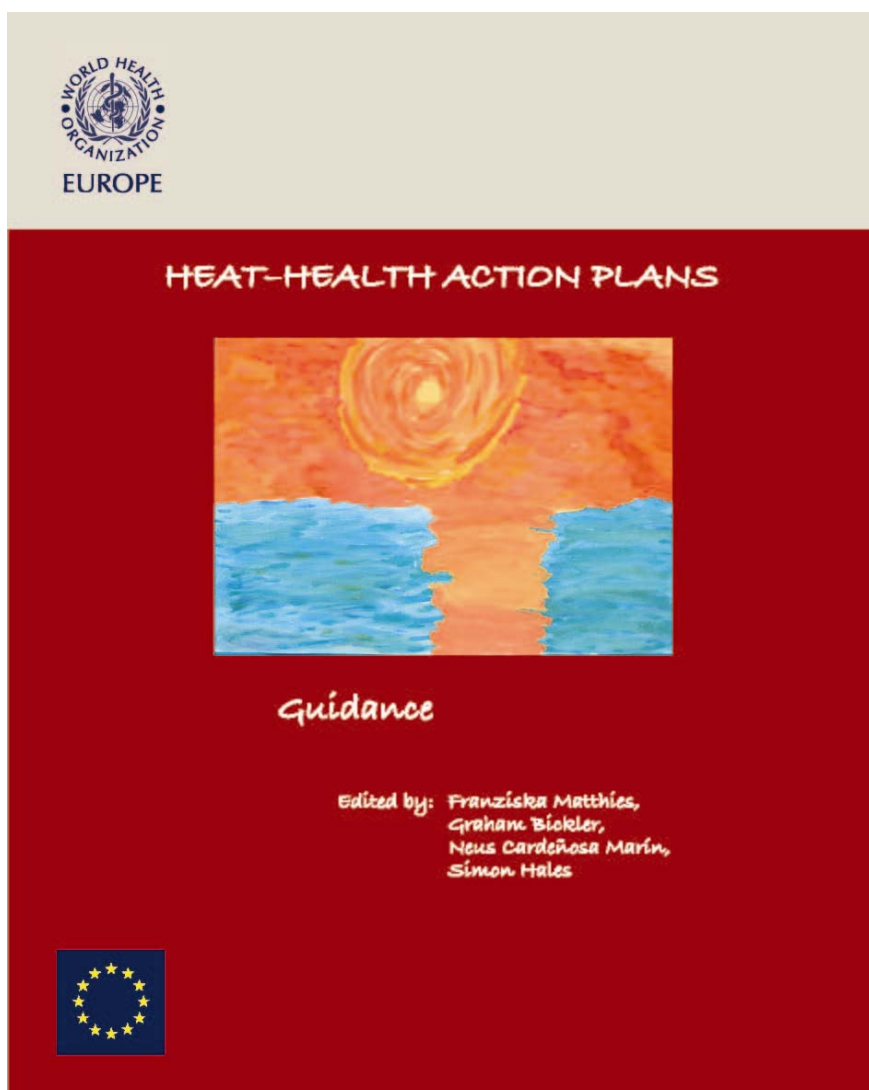


Közegészségügyi tanácsok a hőhullámok hatásainak enyhítésére

Dr. Páldy Anna, Országos Környezetegészségügyi Intézet



Az összeállítás a WHO "Heat-Health Action Plans" kiadvány ajánlásai alapján
<http://www.euro.who.int/document/e91347.pdf> készült

1. Lakossági tanácsok hőség hullám idejére

<i>Kerüljük a meleget!</i>	<i>Fontos megjegyzések</i>
Hűtse lakását!	Figyelje a szobahőmérőt!
Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az 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, 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, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.	
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.	
Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologató, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást.	Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben.	
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 várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital!	Pótolja az izzadással elvesztett sókat is! A vízivás sópótlás nélkül veszélyes lehet. Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású!
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni. Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett - hőséguta alakulhat ki. 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 forduljon orvoshoz!	

10. A beltéri hőmérséklet csökkentése meleg időben

<i>Rövidtávú intézkedések meglévő épületek esetében</i>	
<i>Intézkedések</i>	<i>Megjegyzések</i>
A beltéri hőmérséklet mérése hőmérőkkel	Fontos a beltéri hőmérséklet mérése és az intézkedések meghozatala szempontjából a küszöbhőmérséklet kijelölése.
Külső árnyékolás növelése	Az ablakok külső árnyékolása csökkenti a Napból származó hőfelvételt; az ablakok belső elsötétítése a Napból eredő hőterhelést csökkenti.
Elektromos ventilátor	Az elektromos ventilátor csökkentheti a hőérzetet, de amikor a belső hőmérséklet 35 °C fölött van, a ventilátor nem előzi meg a hőmérséklet okozta kórképeket. Fontos megfelelő folyadékbevitel.
Hordozható párologtató készülék	A hordozható párologtató készülék hűtő hatása növekszik a hőmérséklet emelkedésével és csökken a páratartalom növekedtével.
Helyi légkondicionáló	A légkondicionáló javít a helyzeten. Ne feledje, hogy olyan energiatakarékos készüléket vásároljon, amelyet csak lehetséges! A légkondicionálót rendszeresen karban kell tartani és tisztítani, hogy megelőzzük az egészségi kockázatokat. Készüljön föl a hóhullámok idején az esetleges áramkimaradásokra!

Hogy a belső hőmérsékletet fenntartható módon csökkentse, különböző közép- és hosszútávú lehetőségek közül választhat abból a célból, hogy az épületek felületének hővisszaverő képességét fokozza:

- hűtőfesték (a világos felületek sokkal alacsonyabb felszíni hőmérsékletűek, mint a sötétek),
- színezett, magas fényvisszaverő képességű burkolófelületek,
- természetes visszaverő anyagok (például zöldtető).