



PEST MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL
SZENTENDREI JÁRÁSI HIVATAL
JÁRÁSI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZETE

Tárgy: Hőségriasztás

Ügyiratszám: XIV-R-037/02749-8/2013.

Hiv. szám: V-R-021/06531-5/2013.

Ügyintéző: Csóti Edit

Telefon: (06 26) 310-159

Melléklet: 1 oldal lakossági tájékoztató

Ez a levél kizárólag elektronikus úton került megküldésre.

PMKH Szentendrei Járási Hivatal Járási
Népegészségügyi Intézetének illetékességi területén lévő valamennyi
Szakrendelő, Mentőállomás, Fekvőbeteg ellátó Intézmény vezetője, valamint Háziorvos, Házi
Gyermekorvos, Alapellátó Fogorvos, Foglalkozás-egészségügyi Szolgálat, Ügyeletvezető,
Védőnői Szolgálat, Helyi Védelmi Bizottság
részére

Telephelyén

Tisztelt Címzettek!

Figyelembe véve az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatait, valamint az Országos
Környezetegészségügyi Intézet szakmai ajánlásait, az Országos Tisztifőorvos Asszony

**a 2013. július 24-től elrendelt II. fokú hőségriasztást III. fokúra emelte és 2013. július 25-én 00:00
órától 2013. július 29-én 24:00 óráig meghosszabbította, az ország egész területére vonatkozóan.**

A hőségriasztás fokozatemelését és meghosszabbítását a tartósan igen magas hőmérséklettel együtt
járó, megnövekedett egészségi kockázatok teszik indokolttá.

Felhívom figyelmét, hogy a várható hőmérséklet nem csak egészségügyi szempontból okozhat
problémát, hanem akár az infrastruktúra egyes elemeinek (áram- és vízellátás, közlekedés, stb.)
működési zavarait is eredményezheti.

Az előrejelzési adatok lényegi változása esetén újabb tájékoztatást küldök, ennek hiányában a riasztás
2013. július 29-én 24:00 órakor automatikusan érvényét veszíti.

A fentiekkel kapcsolatban Címzetteknek Intézetem felé jelentési kötelezettsége nincs.

Szentendre, 2013. július 25.

Üdvözlettel:

dr. Pécsi Andrea
járási tisztifőorvos

Főbb tanácsok a lakosság részére hőhullámok 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.	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, 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	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! 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! 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 hőséguta! 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 bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről	