

FŐBB ÜZENETEK A LAKOSSÁG RÉSZÉRE

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 kiszáritja 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! Vízmergezés veszélye! A koffein vízhajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékgyensúlyt	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 segítségéről	

INTÉZMÉNYI FELKÉSZÜLÉS SEGÍTÉSE

A kiértécsített intézmények számára javasoljuk, hogy a rendelkezésükre álló lehetőségek (fizikai és szervezési adottságok) birtokában minden tőlük telhetőt tegyenek meg a területükön átmenetileg vagy állandóan tartózkodó sérülékeny csoportok, személyek hőség-védelme érdekében – a hőség-védelem mind az intézmény munkatársaira, mind a befogadott személyekre az érintettség mértékében egyaránt kell vonatkozzon.

Az erre történő felkészülés javasolt feladatai a következők¹:

1. Az érzékeny, sérülékeny csoportok és személyek számbavétele.
2. Szituációk és azokkal kapcsolatos helyszínek meghatározása (pl. étkezés a konyha melletti helységben, társas összejövetel szűk, levegőtlen helységben stb.).
3. Az intézmény azon körülményeinek (szellőzés, árnyékolás hiányosságai, hűvös terek hiánya, hőségben is mesterségesen melegített helység /pl. konyha, zuhanyozó/ stb.) feltérképezése, amelyek a hőségből adódó potenciális sérülést befolyásolják.
4. Az intézmény hőségveszély enyhítésére, megszüntetésére szolgáló lehetőségeinek számbavétele
 - a technikai megoldások,
 - a szervezési intézkedések, valamint
 - az egyéb (pl. fokozott orvosi ellenőrzés stb.) lehetőségek terén.
2. Intézményen kívüli segítséget nyújtó szervezetek és elérhetőségük felkutatása.
3. Reálisan végrehajtható, egyszerű intézkedésekből álló cselekvési terv összeállítása a fenti 1-5. pontok ismeretében a három hőség-előrejelzési fokozat esetére. A terv vezetőség részéről történt elfogadása után annak ismertetése mind az intézmény teljes munkatársi állományával, mind az intézményben befogadott, elsősorban sérülékeny csoportokkal (személyekkel). Ennek során kívánatos azt is megbeszélni, ki milyen módon tud adott alkalommal szervezeten vagy öntevékenyen részt venni a védekezésben.
4. Elhatározás arra vonatkozóan, hogy a lezajlott védekezés tapasztalatait utólag rendszeresen elemezzék, a következtetéseket levonják és módosításokat végrehajtsák. Szükség esetén célszerű a fontos vagy újszerű tapasztalatokat az Országos Közegészségügyi Központ felé jelezni.

A fentiekben javasolt feladatokat az intézmény vezetősége saját belátása szerinti módon és eszközökkel hajtja végre, de a fenti átfogó intézkedés és annak rövid, korrekt dokumentálása minden érintett intézmény részéről elvárható.

¹