

Jótanácsok hőségriadó idejére

A hőségriadó fokozatai

A hőségriasztást, annak fokozatát, valamint az érvénybe lépés időpontját és annak várható időtartamát az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzései alapján az országos tisztifőorvos határozza meg és hirdeti ki, jogszabályi felhatalmazás útján. Az előrejelzési adatok változása alapján hosszabbításra vagy a fokozat módosítására kerülhet sor.

A hőséggel kapcsolatban az országos tisztifőorvos az alábbi fokozatokat adhatja ki:

- **2. fok:** ha a napi középhőmérséklet várhatóan legalább három egymást követő napon eléri vagy meghaladja a 25°C-ot.
- **3. fok:** ha a napi középhőmérséklet várhatóan legalább három egymást követő napon eléri vagy meghaladja a 27°C-ot.

Védekezés hőségriadó esetén

A klímaváltozás hatásainak következtében nyaranta számos új, az emberi egészséget veszélyeztető kockázattal kell számolni, amelyek ellen megfelelő tájékozódással és felkészüléssel lehet védekezni.

1. Egyéni védelem

A hosszan tartó hőség kiszáradást, napszúrást, ájulást és az elektrolit-háztartás felborulását idézheti elő. A kiszáradás megelőzése érdekében hőségriasztás idején **különösen fontos ügyelni a bőséges folyadékbevitelre**, mivel az elégtelen vízivás következtében fellépő kiszáradás veszélyes mértékű vérnyomáseséshez vezethet.

A hirtelen fellépő alacsony vérnyomás súlyos, sokkos, életveszélyes állapotot idézhet elő. A túlságosan forró és magas páratartalmú környezetben hosszabb ideig történő tartózkodás hatására akár hőségütés – a hősérülések legsúlyosabb, életveszélyes formája – is felléphet.

A nyári hónapokban különös gondot kell fordítani **a bőr védelmére** is, mivel a napégés hosszú távú szövődményeként bőrdaganatok alakulhatnak ki. Fontos tudni, hogy az UV-sugárzás hosszú távon károsíthatja a bőr szerkezetét, és fokozza a melanóma kialakulásának kockázatát.

A **közvetlen napfény kerülése, a védőruházat viselése és a fényvédők használata** révén csökkenthető a napallergia kialakulásának kockázata is. Szabadtéri programok előtt az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzése alapján célszerű tájékozódni az UV-sugárzás várható mértékéről.

Az UV-index fokozatai az alábbiak:

- **0,1-2,9:** gyenge;
- **3-4,9:** mérsékelt;
- **5-6,9:** erős;
- **7-7,9:** nagyon erős;
- **8-tól:** extrém.

2. Dolgozók védelme

A napokig, olykor akár hetekig is tartó hőség idején fokozott figyelmet kell fordítani a dolgozók egészségkárosodásának megelőzésére, különösen **a szabadtéren, tűző napon végzett fizikai munkák esetén** (pl. útépítés, aszfaltozás, mezőgazdasági tevékenységek). A folyadékvesztesség pótlására **megfelelő hőmérsékletű (14-16°C-os) ivóvizet kell biztosítani** a dolgozók számára.

Ügyelni kell arra, hogy a hőség és a napsugárzás szempontjából kritikusnak tekinthető napszakban **(11-15 óra között) lehetőség szerint hűvösebb, árnyékos munkahelyen** folyjon a munka. Ahol lehetséges, árnyékolni kell a szabadtéri munkaterületet. Szükség esetén át kell ütemezni a munka-pihenési rendet, valamint gyakoribb és hosszabb pihenőidőket kell beiktatni

3. Ételbiztonság

A globális felmelegedés következményeként kialakuló hőmérséklet-emelkedés miatt megnövekszik az élelmiszer-fogyasztással kapcsolatos élelmiszer-biztonsági veszélyek jelentősége. Nyáron – különösen hőségriadó idején – **fokozottan kell ügyelni az élelmiszer-higiéniai szabályok betartására és a személyes higiéniára** a bevásárlás, az élelmiszerek szállítása, tárolása és feldolgozása, a maradékok tárolása és újrafeldolgozása során is.

4. Háziállatok védelme

A tartós meleg nemcsak az emberek, hanem az állatok szervezetét is megviseli. A legfontosabb éppen ezért a megelőzés, azaz a megfelelő körülmények biztosítása a házi kedvencek számára. **Gondoskodni kell folyamatos ivóvízellátásukról, hűtésükről, árnyékos helyen történő elhelyezésükről, és zárt helyiségben való tartózkodásuk esetén annak szellőztetéséről.**

forrás: [Hőségriadó \(gov.hu\)](https://www.gov.hu)