

## **Keretjavaslatok a szélsőséges hőmérsékleti időszakokban bekövetkező események megelőzésére :**

### **Ajánlások az általános lakosság számára**

- Amennyire lehetséges, kerülje a hosszan tartó napsugárzást 11 és 18 óra között;
- Ha légkondicionálóval rendelkezik, állítsa be a készüléket úgy, hogy a hőmérséklet 5 fokkal alacsonyabb legyen a környezeti hőmérsékletnél;
- Ha nincs légkondicionálója otthon, munkahelyen, töltsön napi 2-3 órát olyan helyeken, ahol jól működik a légkondi (mozi, közösségi terek, üzletek);
- A ventilátorokat nem szabad használni, ha a levegő hőmérséklete meghaladja a 32 Celsius fokot;
- Viseljen napvédő sapkát, természetes anyagokból készült, világos színű, bő ruhákat;
- Napközben vegyen langyos zuhanyt anélkül, hogy letörölné a vizet magáról;
- Igyon meg napi 1,5-2 liter folyadékot anélkül, hogy megvárná a szomjúság érzését. Kánikula idején ajánlatos 15-20 percenként egy pohár vizet (vagy annak megfelelőt) inni.
- Ne igyon alkoholt (beleértve a sört vagy a bort), mert az elősegíti a kiszáradást és csökkenti a szervezet hőálló képességét;
- Kerülje a magas koffeintartalmú italokat (kávé, tea, kóla) vagy cukrot (szénsavas üdítők), mivel ezek vízajtó hatásúak;
- Fogyasszon friss gyümölcsöt és zöldséget (dinnye, szilva, uborka, paradicsom), mivel ezek nagy mennyiségű vizet tartalmaznak;
- Egy adag joghurt ugyanolyan hidratálást eredményez, mint egy pohár víz;
- Kerülje a nagy energiafogyasztást igénylő szabadtéri tevékenységeket (sport, kertészkedés stb.).
- Gondoskodjon azokról akik Öntől függenek (gyerekekről, idősekről, fogyatékkal élőkről), rendszeresen kínáljon nekik folyadékot, még akkor is, ha nem kérik;
- Folyamatosan tartsa a kapcsolatot szomszédaival, rokonaival, ismerőseivel, akik idősek vagy mozgássérültek, érdeklődve egészségük iránt.

### **Hogyan korlátozhatjuk a hőmérséklet-emelkedést az otthonokban:**

- Csukja be a napfénynek kitett ablakokat, húzza be a redőnyöket és/vagy függönyöket;
- Tartsa zárva az ablakokat mindaddig, amíg a kinti hőmérséklet magasabb, mint az benti hőmérséklet.
- Nyissa ki az ablakokat késő este, éjszaka és kora reggel, légáramlást okozva, abban az időszakban, amikor a külső hőmérséklet alacsonyabb, mint a benti.
- Kapcsolja ki vagy csökkentse a mesterséges világítást.
- Kapcsoljon ki minden olyan elektromos készüléket, amelyre nincs szüksége.

## Javaslatok a gyermekek megbetegedésének megelőzésére

### Csecsemők és kisgyermekek számára

- A lehető legnormálisabb, huzattól, túlzott páratartalomtól és légáramoktól mentes környezet próbáljon kialakítani.
- Nem ajánlott új élelmiszereket bevinni a csecsemők étrendjébe
- Megfelelő hidratáció igyekezzen biztosítani, a csecsemőknél az anya olyan gyakran szoptasson, ahányszor a csecsemő kéri
- A gyermekeket lazán, textil anyagból készült ruhába kell öltöztetni, és csak a meleg napszakokon kívül vigyék ki a házból,
- A gyerekeknek vizet, nagyon gyengén édesített teát, friss és nagyon jól megmosott gyümölcsöt adjanak.
- A szoptató anyáknak megfelelően hidratálniuk kell magukat vízzel, enyhén édesített teával, természetes gyümölcslevekkel. Ugyanakkor kerüljék a kávé vagy alkoholfogyasztást, és gondoskodjanak a szigorú mellhigiéniáról és nyilvánvalóan az általános higiénéről.
- A gyermek vagy az anya szenvedésének legkisebb jelére a forduljanak a házi orvoshoz, aki dönt a terápiás magatartásról.
- Fordítsanak különös figyelmet a higiéniai feltételekre mind a gyermek, mind az anya számára. A gyermeket tiszta ruhában vagy pelenkában kell tartani, és az anya gondoskodjon bőrének szigorú higiénijéről. Ebben az értelemben a gyermeket naponta legalább egyszer, és szükségszerűen este, lefekvés előtt kell fürdetni,
- A gyerekeket szobahőmérsékletű vízzel zuhanyozzák le.

### Táborozó gyerekeknek

- megfelelő elhelyezési feltételeket kell biztosítani,
- az élelmiszerek szigorúan meg kell felelnie a higiéniai előírásoknak és frissnek kell lennie.
- gondoskodni fognak a gyerekek megfelelő hidratálásáról
- a gyerekeket felügyeljük, a játszóteret a kánikulai órákon kívül árnyékba helyezzük, fejüket kalappal védjük.
- a fürdés adott esetben a kísérő abszolút felügyelete mellett történik.

### Ajánlások időseknek és krónikus betegségben szenvedőknek

- olyan környezet kialakítása, amely nem terheli túl a szervezet alkalmazkodóképességét
- megfelelő hidratálás vízzel, gyengén édesített teával, természetes gyümölcslevekkel
- az ételekben a zöldségek és a friss gyümölcsök dominálnak
- csak friss élelmiszert fogyasszanak azokból az üzletekből, amelyekben funkcionális hűtési lehetőség van élelmiszer tárolására. Kerüljük a könnyen romlandó élelmiszerek fogyasztását
- A kánikula idején ajánlott kerülni az alkohol és a kávé fogyasztását
- a hőhullám csúcsidejében kerüljük a közlekedést, vagy ha feltétlenül szükséges, könnyű ruházatot és védősapkát használjanak
- A krónikus betegségekben szenvedők az orvos utasításai szerint folytassák a kezelést. Nagyon hasznos, ha ezekben az időszakokban krónikus, szív- és érrendszeri, máj-, vese-, tüdő-, keringési, mentális vagy magas vérnyomásos betegségekben szenvedők konzultálnak a kezelőorvossal, hogy a terápiás sémát a fennálló állapotokhoz igazítsák.
- a személyes higiénia szigorú betartása.



## **Ajánlások azoknak, akik tevékenységük természeténél fogva különleges fizikai erőfeszítést tesznek**

- igyekeznek a napszakoknak megfelelően beosztani az erőfeszítést, igyekeznek elkerülni a túlzott erőfeszítést a hőhullám csúcspontjaiban. Ha a hőértékek nagyon magasak, a tevékenységet állítsák le
- a megfelelő hidratálást ásványvízzel, szénsavmentes vízzel, gyengén édesített teával, tartósítószer hozzáadása nélkül házilag készített természetes gyümölcslevekkel biztosítjuk
- ebben az időszakban a kávé és az alkohol fogyasztása teljesen ellenjavallt.
- megfelelő, természetes anyagokból készült felszerelések és berendezések használata, amelyek megvédik a fejet a túlzott hőhatásoktól

## **Javaslatok munkáltatóknak:**

- A munkakörülmények javítása érdekében:
  - csökkentsék a fizikai tevékenységek intenzitását és ütemét;
  - biztosítsanak megfelelő szellőztetést a munkahelyeken;
  - váltakozó dinamikus és statikus erőfeszítés megoldása;
  - váltakozó munkaidőszakok megszervezése pihenőkkel árnyékos, légáramlatos helyeken.
- Az alkalmazottak egészségének megőrzése érdekében:
  - a szükséges ivóvíz biztosítása, 2 - 4 liter/fő/csere;
  - egyéni védőfelszerelés biztosítása;
  - zuhanyzók biztosítása.

## **Általános ajánlások a piros kód helyzetekre:**

- Csökkentse az utazásokat a lényegesekre, ne utazzon 11.00-17.00 között
- Fogyasszon napi 2-4 liter folyadékot
- Ne fogyasszon alkoholt
- Ha krónikus betegségekre szed kezelését, rendszeresen, sok vízzel vegye be gyógyszereit,
- 3 év alatti gyermekeket ne vigyen ki a szabadba reggel 9 óra előtt és este 8 óra után
- Kerülje a nehéz és nagy étkezéseket
- Csak indokolt esetben vegye igénybe kórházi vagy sürgősségi orvosi szolgáltatásokat; aktuális egészségügyi problémáival forduljon házi orvosához.