**A FŐBB ÜZENETEK 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 oC közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli - nem javasolt a túlzott légkondicionálás.A ventillátort 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 coffein vízhajtó 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 hőguta! 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 segítségekről |  |

**SZAKMAI AJÁNLÁSOK**

**ELJÁRÁSRENDEK**

**SPECIÁLIS ÁPOLÁSI TANÁCSOK HŐHULLÁMOK IDEJÉRE**

**Ajánlások fekvőbeteg ellátó intézmények részére**

* a gyakoribb hőmérőzés (a testhőmérséklet emelkedésének ellenőrzése, illetve annak meggátlása – borogatás, gyakori test lemosás)
* a fokozott perspiráció (izzadás) miatt fokozott folyadékpótlás per os, illetve parenterálisan,
* a gyakoribb ágyneműcsere,
* a meleget kísérő ájulásos tünetekre felhívni a betegek és a személyzet figyelmét,
* a hőség miatti bőrkiütések figyelemmel kísérése és annak ellátása,
* a krónikus betegségben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbetegek, cukorbetegek, stb.) fokozott figyelemmel kísérése,
* az egyes kórképekben alkalmazott gyógyszerek – a hőség miatt kialakuló – hatásváltozásának figyelemmel kísérése (pl.: béta blokkolók, antihistaminok, antidepresszánsok)
* a nem sürgős műtétek – a beteggel történt megbeszélés után – esetleges halasztása, ha tartós fekvés a beavatkozás következménye,
* az elektrolitok ellenőrzése mindazon betegségekben, ahol a fokozott sóvesztés kockázati tényezőt jelent,
* a szakmai szabályok figyelembe vételével, a fokozott környezeti hőhatás miatt kerüljön előtérbe az adott kórképek ellátása.
* a munkabeosztás ésszerű megszervezése, a munkatársak megfelelő pihenése biztosítása a túlzott megterhelés elkerülése miatt.
* az osztályokon korai szellőztetés, ventillátorok beállítása, korai sötétítés a déli oldalakon.
* a súlyos betegek légkondicionált őrzőben történő elhelyezése.
* a műtétre váró esetek légkondicionált előkészítőben, illetve az ambuláns ellátásra szorulók légkondicionált folyosón történő elhelyezése.
* megfelelő mennyiségű védőital kiosztása az ápoló személyzet és az ápoltak között, ill. a hűtőkapacitást megnöveltük.
* műszaki ügyelet megerősítése, a folyamatosan működő légkondicionálók meghibásodása esetére.

**Intézményi felkészülés segítése**

A kiértesített 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 következők[[1]](#footnote-1):**

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.
5. Intézményen kívüli segítséget nyújtó szervezetek és elérhetőségük felkutatása.
6. 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 szervezetten vagy öntevékenyen részt venni a védekezésben.
7. 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 Környezet-egészségügyi Intézet 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. A hőhullámokra történő megelőző felkészülés érdekében ajánlatos figyelembe venni néhány alapelvet. Ilyen alapelvek (a) veszélyek differenciált tudatosítása, (b) a rizikócsoportok veszélyeztető hatástól való izolációjának fokozása (c) a rizikócsoportok- a tevékenység- és a helyszínfüggő sérülékenységi hajlamok megelőző csökkentése, (d) ahol ez reális, ott az önvédelmi képességek növelése, (e) a krízis-beavatkozás optimális feltételeinek megelőző kiépítése, valamint (f) a védekezés rugalmasan igénybe vehető fizikai, pénzügyi és emberi tartalékainak létrehozása, kijelölése. [↑](#footnote-ref-1)