

Tájékoztató a nyári időszak veszélyeztető hatásairól

HŐSÉG

A nyári időszak veszélyes időjárási helyzetéről (hőség, heves zivatar, felhőszakadás, jégeső, viharos szél) szóló hivatalos figyelmeztetések a HungaroMet Zrt. <https://www.met.hu/idojaras/veszelyjelzes/index.php> felületen érhetők el, illetve a hőségriasztásokkal kapcsolatos friss információk elérhetők a katasztrófavédelem által működtetett, ingyenesen letölthető VÉSZ applikáción keresztül is. Az alkalmazás valós idejű értesítéseket küld a riasztások időtartamáról és fokozatáról, így segít felkészülni az extrém időjárási helyzetekre.

A meteorológiai szolgálat az élet és vagyónvédelem érdekében a legvalószínűbb veszélyes időjárási eseményekről előbb figyelmeztető előrejelzéseket, majd a bekövetkezés előtt legalább 1-3 órával riasztást ad ki. A minden egyes napra és a következő napra szóló figyelmeztető előrejelzések, valamint a néhány órás időtartamra vonatkozó riasztások során egyaránt három-három veszélyességi szintet különböztetünk meg.

- Az első fokozatú, a citromsárgával jelölt időjárási események bekövetkezésekor a szabadban már tanácsos elővigyázatosnak lenni. Célszerű a szokásosnál gyakrabban és alaposabban tájékozódni a várható időjárásról.
- A második fokozatú, a narancssárgával jelölt jelenségek, már tényleges károkhoz vezethetnek, vagy akár személyi sérülést, balesetet is okozhatnak. Fontos, hogy ilyenkor már rendszeresen tájékozódjanak az időjárás alakulásáról. Kövessék a média által közvetített tanácsokat, és a hatóságok utasításait.
- A harmadik fokozatú, a pirossal jelölt veszélyes események már komoly károkat okozó, sok esetben emberi életet is fenyegető időjárási jelenségek lehetnek. Ilyen veszélyjelzés esetén legyenek nagyon körültekintőek, vigyázzanak saját maguk és szeretteik biztonságára, valamint az értékeikre. Folyamatosan kísérjék figyelemmel a legfrissebb hivatalos meteorológiai információkat. Minden körülmények között kövessék a hatóságok utasításait és húzódjanak biztonságos helyre.

Hőség idején különösen fontos a rendszeres folyadékfogyasztás – legyen nálunk mindig ivóvíz. Fontos, hogy a folyadékpótlás ne a szomjúságérzethez igazodjon, hanem megelőző jelleggel történjen. Az alkohol-, a koffein- és a magas cukortartalmú italok növelik a kiszáradás kockázatát, ezért ezeket célszerű mellőzni.

A szabadtéri programok – fesztiválok, sportesemények vagy strandolás – során készüljünk fel tudatosan a kánikulára. A legmelegebb órákban kerüljük a tűző napot, és húzódjunk árnyékba vagy hűtött helyiségbe. Viseljünk világos színű, jól szellőző ruházatot, UV-védelemmel ellátott napszemüveget, valamint használjunk magas faktorszámú fényvédő készítményt és ajakápolót.

Vízparti pihenéskor felhevült testtel soha ne ugorjunk a vízbe – lassan, fokozatosan hűtsük le szervezetünket. Az utcai szökőkutak vize nem alkalmas frissítésre, inkább használjuk a párapukát, vagy hűtsük magunkat vízpermettel, például a csuklónkon vagy a tarkónkon.

Aki teheti, tartózkodjon árnyékban, légkondicionált helyiségben – ezek elérhetőségéről a [katasztrófavédelem weboldala](#) nyújt tájékoztatást.

Az utazások alkalmával - különösen a hőségriadó idején - feltétlen vigyenek magukkal megfelelő mennyiségű folyadékot, ivóvizet, és bőséges üzemanyaggal (lehetőségekhez mérten tele tankkal) induljanak útnak. A hőhullám egészségre gyakorolt hatásai rosszul érezhetővé teheti az utazást, emellett a megerősödött forgalomban egy koccanásos baleset is jelentős forgalomtorlódáshoz vezethet. Akik távolabbi úticélt, nyaralóhelyet választottak javasolt előzetesen az

Útinform weboldalán érdeklődni az esetlegesen munkavégzések-, vagy balesetek miatti forgalom-korlátozásokról, illetve a lehetséges alternatív útvonalakról.

Személygépkocsinkban felügyelet nélkül még rövid időre se hagyjuk gyermekünket, háziállatunkat, még akkor se, ha megállás előtt a légkondicionáló lehűtötte az autót, mert a tűző napsütésben a jármű utastere pillanatok alatt felforrósodik. Ha bárki autóban hagyott gyermeket vagy háziállatot lát, azonnal hívja a 112-es segélyhívószámot! Szintén ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak.



hazipatika

**Hiteles egészségügyi
tartalmakért látogass el
a hazipatika.com oldalra!**

Veszélyeztetett csoportok:

Bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok, mint például a

- csecsemők és a fiatal kisgyermek,ek,
- 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.
- fiatalok

Magas hőmérséklet okozta megbetegedések:

- bőrkiütés,
- fáradtság,
- görcs,
- hirtelen ájulás, kimerülés,
- stroke.

A legtöbb hőséggel összefüggő betegségek (kivéve a bőrkiütés és a görcs) a lényegi következményei annak, hogy különböző súlyú elégtelenségek következnek be a hőszabályozó rendszerben. Ráadásul, számos más úgynevezett prediszponáló tényező felgyorsíthatja a magas testhőmérséklet kialakulását.

Prediszponáló tényezők: kor, akklimatizálódás hiánya, dehidratáció (csökkentett tápanyag és folyadékbevitel, vizelethajtó tabletták, alkoholfogyasztás), gyógyszersedés, mozgás hiány, túlsúly, fáradtság, alváshiány, hosszú, magas intenzitású edzés, védőruha.

Megelőzés lehetőségei célcsoportonként

Csecsemők és fiatal kisgyermek

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none">• Víz, ásványvíz, tea,• Szénsavmentes üdítők• Paradicsomlé,• aludtej, kefir, joghurt• Levesek	<ul style="list-style-type: none">• Kávé, alkohol tartalmú italok• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

- Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és naptejvel védje magát és gyermekét!
- Csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessünk!
- Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
- Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
- A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none">• Víz, ásványvíz, tea,• Szénsavmentes üdítők• Paradicsomlé,• aludtej, kefir, joghurt• Levesek	<ul style="list-style-type: none">• Kávé, alkohol tartalmú italok• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

- Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!
- A 65 évnél idősebbek, különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!
- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!
- Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsen otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!
- Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást!

Fiatalok

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none">• Víz, ásványvíz, tea,• Szénsavmentes üdítők• Paradicsomlé,• aludtej, kefir, joghurt• Levesek	<ul style="list-style-type: none">• Kávé, alkohol tartalmú italok• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

- Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 l folyadékot!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védj magad a nap égető erejétől!
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!

- Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kend be bőrödét! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!
- Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Tölts 1-2 órát légkondicionált helyiségben!

SZÉLVIHAR

A szél sebességén értelemszerűen a levegő mozgásának sebességét értjük. A meteorológiában általában a m/s-ban, illetve egyes területeken a csomóban szokták meghatározni. 1 m/s kb. 2 csomónak felel meg. Az alábbi táblázatban található az egyes szélesebesség-kategóriák, amit a meteorológiai szövegekben alkalmazni szoktak.

Kategória	Szélesebesség	
szélcsend	0 m/s	0 km/h
gyenge szél	1-3 m/s	4-11 km/h
mérsékelt szél	4-7 m/s	15-25 km/h
élénk szél	8-11 m/s	29-40 km/h
erős szél	12-16 m/s	43-58
viharos szél	17-24 m/s	61-86
erős vihar	25-32 m/s	90-115 km/h
orkán	33- m/s	119- km/h

(Forrás: www.metnet/meteorologiai_kislexikon)

A 70 km/h-nál erősebb szélvihar emberre, állatra veszélyes viharkárokat okozhat:

- szilárd építményekről leszakíthatja a tetőfedeleket,
- súlyosan megrongálhatja az energiaellátás és távbeszélő berendezések vezetékeit,
- könnyű épületeket dönthet össze,
- közlekedési zavarokat, akadályokat idézhet elő,
- fákat törhet ki.

A nagy melegben kialakulhatnak lokális zivatarok, ezért figyeljük a viharjelzéseket. A katasztrófavédelem a nagyobb magyarországi tavakon április elseje és október vége között viharjelzőrendszert üzemeltet, amely minden évben százezrek kikapcsolódását teszi biztonságosabbá. A Balatonon lévő összesen 54 viharjelzőlámpának köszönhetően egy adott pontról legalább hármat lehet látni. A Velencei-tónál 4, a Tisza-tónál 5, a Fertő-tónál pedig 11 viharjelzőlámpa található. Az elsőfokú viharjelzést a percnként 45 alkalommal felvillanó sárga fény jelzi. Ilyenkor a vízben tartózkodni, úszni vagy vízi sporteszközöket használni csak a parttól számított ötszáz méteren belül engedélyezett. A másodfokú viharjelzés esetén a viharjelző lámpák percnként 90 alkalommal villannak fel, ilyenkor ki kell jönni a vízből.

Mi a teendő szélviharban? Hogyan védekezzünk szélvihar ellen, ha szabad ég alatt tartózkodunk?

- Viselkedjünk nyugodtan, körültekintően.
- Ha lehet, keressünk védett, stabil helyet (épület, aluljáró).
- Távolságunk a fáktól, épületektől, hogy a letört ágak, cserepek, üvegszilánkok ne okozzanak sérülést.
- Védjük szemünket a portól, fejünket a szél sodorta tárgytól, ágaktól stb.
- Oszlopba, kerítésbe kapaszkodjunk, hogy ne sodorjon el az erős szél.
- Tartsuk, védjük erősen a kisgyerekeket, ne szakadjunk el társainktól.
- A járműveket, sátrakat, gyenge szerkezetű építményeket hagyjuk el, mert bentről nem lehet érzékelni a fenyegető veszélyt (pl. rádőlhet a fa).
- Leszakadt villamos távvezeték megközelíteni is életveszélyes!

- Szabadban végzett tűzveszélyes tevékenységet azonnal abba kell hagyni, a tüzet eloltani (pl. gazégetés kertben, tábortűz, szalonnasütés, kerti parti).
- Csónakázni, fürdőzni erős viharban életveszélyes! Nagyobb vízfelület fölött összefüggő vízfüggöny alakulhat ki, emiatt jó úszók is megfulladhatnak. Vegyük komolyan a viharjelzéseket!
- Az állatok viselkedése kiszámíthatatlanná válik, megvadulhatnak, ezért ne érnünk hozzájuk. háziállatokat zárjuk be.
- Ha az előrejelzéseket követően van rá időnk, a ház körül található fák meggyengült ágait vágjuk le.
- A ház környékéről gyűjtsünk össze és vigyünk be az épületbe minden olyan tárgyat, amit a szél felkaphat (pl. műanyag kerti bútorok, szerszámok) – ezek ugyanis súlyos sérüléseket okozhatnak.

Óvintézkedések az épületen belül:

- Az ajtókat, ablakokat zárjuk be.
- Ne menjünk ki a szabadba.
- Ne hagyjuk a kisgyermeket, betegeket felügyelet nélkül, lehetőleg senki ne maradjon egyedül.
- Készüljünk fel áramszünetre (elemlámpa előkészítése).
- Áramtalanítsuk az elektromos berendezéseket.

HEVES ZIVATAR

Olyan légköri jelenség, amelyet egy vagy több elektromos kisülés (villám) és /vagy dörgő esetleg éles, csattanó hang formájában észlelünk. Magasra törő zivatarfelhők környezetében erős fel- és leáramlási területek váltakoznak kis távolságon belül. Emiatt általában kis területre korlátozódva ugyan, de rendkívül veszélyes kísérőjelenségek kialakulására is számíthatunk egy-egy heves zivatar idején. Előfordulhat nagyméretű (legalább 2 cm átmérőjű) jég vagy erős vihar (90 km/h fölötti széllelés). Extrém esetben azonban sokkal nagyobb méretű jégdarabok is hullhatnak, és orkán erejű (119 km/h fölötti) szélroham is kialakulhat. Intenzív zivatarokhoz hirtelen lezúduló nagy mennyiségű csapadék is társulhat, ekkor a kis vízhozamú patakok pillanatok alatt hömpölygő folyókká szélesedhetnek. Az előbb említett veszélyes jelenségek bekövetkezési valószínűsége egy-egy heves zivatar estén- azok kifejezetten helyi jellege miatt - viszonylag csekély, szerencsés esetben nem is érintenek lakott települést.

Több heves zivatar összekapcsolódásakor zivatarláncról (zivatarrendszerről) beszélünk, ebben az esetben már a veszélyes kísérő jelenségek nem csak egy-két települést, hanem akár több megyét, régiókat is érinthetnek.

VILLÁMCSAPÁS

A villámcsapás természeti jelenség, megelőzni nem tudjuk, védekezni ellene a rendelkezésünkre álló technikai eszközökkel tudunk. A villámvédelem szerepe, hogy csökkentse a villám által az építményeket, illetve embereket érő sérülések és meghibásodások bekövetkezésének valószínűségét, súlyosságát. Előfordulhat, hogy olyankor kap el egy hatalmas vihar, amikor a legkevésbé számítanánk rá, így még időnk sincs arra, hogy behúzódjunk valahová. Akiket villámcsapás ér, többnyire súlyos égési sérüléseket szenvednek.



A villám hatása az emberre

Ahogy a felhőből kiinduló villám a talaj felé halad, a legrövidebb utat keresi - és időnként előfordul, hogy ez egy magában szabadon álló ember testén át vezet. A villám becsaphat az illető vállánál, a lábán keresztül lefuthat a teste egyik oldalán, majd eléri a talajt. Amíg útját megteszi, persze nem kis gyötrelmet okoz. Fájdalmat, égési sérüléseket és akár sokkot is előidézhethet, de ennek ellenére a villámcsapás energiájának nagy részét a talaj fogja fel. A legfőbb veszély, hogy az izmok görcse miatt az életfontosságú funkciók leállnak. Erős áram hosszabb ideig tartó hatása rendszerint súlyos égési sebeket okoz. Az áldozat rendszerint nem hal meg, kivéve két esetet: ha a szíven vagy a gerincoszlopán halad keresztül.

Védekezés villámcsapás ellen:

- Ha nagy villámlással járó vihar közeleg, vagy kap el minket, húzódjunk be valahová (ne magányosan álldogáló fa alá). A legjobb egy ház vagy egy üzlet.
- Ha gépkocsiban ülünk, az ablakokat zárjuk be, a fém részeket ne érintsük meg.
- Hagyjuk el a kimagasló vagy exponált helyeket.
- Barlang, mélyedés akkor nyújthat védelmet, ha legalább 1,5 méter mély.
- Kerüljük a nedves talajt, azonnal hagyjuk el a vízfelületeket.
- Kerüljük a kőomlás veszélyes szakadékokat.
- Védekezhetünk úgy is, ha 10-30 cm vastag szigetelőrétegre állunk (száraz kő, ruhanemű).
- Nem ajánlott öreg, magányosan álló fa alatt táborozni, mert a lezuhanó ágak összezúzhatják a sátrat, és a villámcsapás veszélye is itt a legnagyobb.