

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 függönnyt 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 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 koffein vízajtó 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 hőséguta! 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 hőmérés (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 melegebb kísérő ájulások tüneteire felhívni a betegek és a személyzet figyelmét,
- a hőség miatti bőrküüések figyelemmel kísérése és annak ellátása,
- a krónikus betegségben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbeteg, cukorbeteg, 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, ventilátorok beállítása, korai sötétítés a déli oldalakon.
- a súlyos betegek légkondicionált örzőben történő elhelyezése.
- a műtetre váró esetek légkondicionált előkészítőben, illetve az ambuláns ellátásra szorulóknak 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 kiértékelte 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-védelem 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.
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 szervezeten 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.