



Budapest III. kerület HŐSÉG- és UV-RIADÓTERVE



OTTHONUNK
OBUDA
BÉKÁSMEGYER

Készítette: MEGÉRTI Kft.



Közreműködött:

Óbuda-Békásmegyer Városfejlesztő Nonprofit Kft
Biztonságszervezési és Üzemeltetési Főosztály

Készült: 2020. szeptember - 2021. január



Tartalomjegyzék

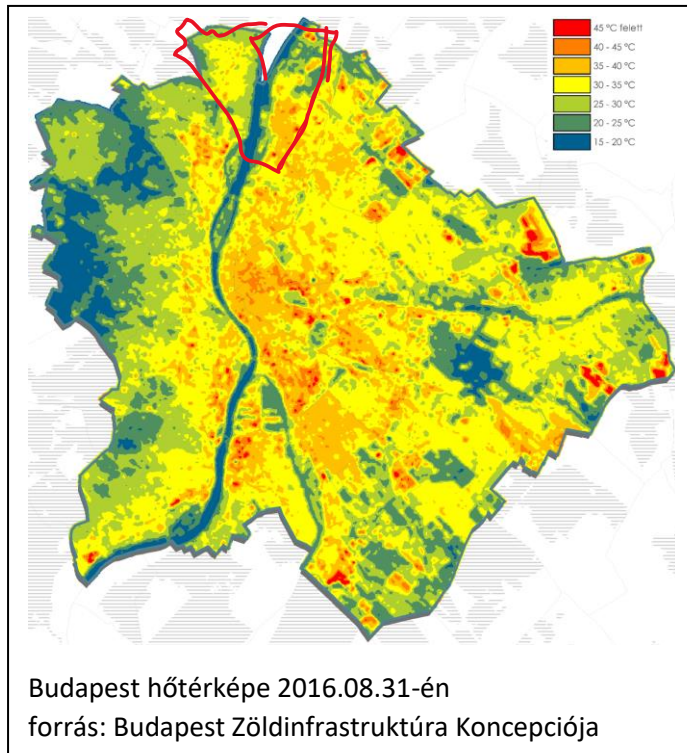
1 Bevezetés	4
2 A hőségriadóterv célja	5
3 Jogszabályi háttér	6
4 A hőhullámok és a magas UV-értékek hatásai.....	7
4.1 Kockázati csoportok.....	7
4.2 UV sugárzás veszélyei.....	8
5 Megelőző, felkészülési intézkedések	9
6 A hőség- és UV-riadó elrendelése.....	11
6.1 A hőségriasztás menete	11
6.2 A hőségriasztás fokozatai, teendői és elrendelése.....	12
6.3 Az UV-riasztás fokozatai és teendői	13
6.4 Az önkormányzat feladatai.....	13
6.5 Riasztási lánc.....	14
7 Intézkedések III. fokozatú hőségriadó esetén	15
7.1 Önkormányzat, önkormányzati szervek és önkormányzati tulajdonban lévő gazdálkodó szervezetek feladatai.....	15
7.2 Az intézkedések, korlátozások végrehajtásának ellenőrzése.....	16
7.3 Gyermekintézmények feladatai (ajánlás).....	16
7.4 Szociális ellátó intézmények feladatai (ajánlás)	16
7.5 Háziorvosi, védőnői, házi gondozó szolgálatok feladatköre hőségriadó esetén.....	16
7.6 Munkáltatók feladatköre hőségriadó esetén (ajánlás)	17
8 X. Mellékletek	18
X.1. Melléklet: Riasztási lánc	18
X.1.1 Riasztási lánc, általános jogrend esetén.....	18
X.1.2. Riasztási lánc, különleges jogrend esetén	19
X.1.3. Sablon a riasztási lánc résztvevőinek címlistájához	20
X.1.4. A riasztási láncban érintett intézmények, és azok értesítéséért felelős személyek	21
X.2 Melléklet: A hőségnapok káros hatásainak megelőzését szolgáló feladatok ellátásáért felelős szervezetek megnevezése	22
X.3 melléklet III. fokozatú hőségriadó esetén ellátandó feladatok ellátásáért felelős szervezetek megnevezése.....	24
X.4 Melléklet: III. kerületi párapapuk helyszínei.....	25
X.5 Melléklet: III. kerületi közutak helyszíne	26
X.6 Melléklet: Kommunikációs anyagok hőség idejére	27
X.6.1 Tanácsok hőség hullám idejére	27
X.6.2 Hasznos tanácsok kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében	28

X.6.3	Hasznos tanácsok kánikula idejére a hőség megelőzése és kezelése érdekében fiatal anyukák és kisgyermek számára.....	29
X.6.4	Hasznos tanácsok kánikula idejére a hőség megelőzése és kezelése érdekében fiatalok számára	30
X.6.5	Hasznos tanácsok kánikula idejére a hőség megelőzése és kezelése érdekében idősek számára	31
X.6.6	Hőség- és UV riadó terv plakátja	32
X.7	Melléklet: Kommunikáció magas UV-értékek esetén	34
X.7.1	Miért védekezzünk a magas UV sugárzás ellen?	34
X.7.2	Hogyan védekezhetünk a magas UV sugárzás ellen?	34
X.7.3	Néhány hiedelem a napozással kapcsolatban:.....	35
X.7.4	A napozás 12 szabálya (Okosan a napon).....	36



1 BEVEZETÉS

Óbuda minden szempontból igen változatos városrész, így az éghajlatváltozással szembeni érzékenység szempontjából is. A sűrű beépítettségű, kevesebb zöldfelülettel rendelkező városrészeket erősebben sújtja a hőszigetelés, míg a vízparti, vagy dombvidéki területek ma még kedvezőbb helyzetben vannak. Ugyanakkor a hőhullámok egyre gyakoribbak, sok idős és gyermek szervezetét téve ki extra terhelésnek. Az érzékeny területeken a nappali felmelegedés mértéke magasabb, és az éjszakai lehűlés mértéke alacsonyabb, mint a zöldövezeti környezetben. A várható hőmérsékleti extrémítások, a hőhullámok okozta halálozás kiemelkedő kockázata mindenképpen szükségessé teszi a beavatkozást.



A rendelkezésre álló klímamodellek eredményei szerint ebben az évszázadban a forró napok éves számában komoly növekedés várható a hőszegély napok éves számában.

Az ENSZ éghajlatváltozással foglalkozó kormányközi testülete (IPCC) jelentéseivel összhangban, a hazánkban az Országos Közegészségügyi Intézet által 2000. óta végzett klímaegészségügyi vizsgálatok alapján megállapították, hogy a Kárpát-medencében jelenleg a hőmérséklet hatása, az extrém hőmérsékleti események jelentik a legkomolyabb egészségi kockázatot (A Kormány 1384/2014. (VII. 17.) Korm. határozata Magyarország nemzeti katasztrófa kockázatelemzési módszertanáról és annak eredményeiről szóló jelentéséről).

Az elmúlt tizenöt év alatt is megfigyelhető volt a hőhullámok számának növekedése. Az évtized elején évente egy-két hőhullám fordult elő, míg az elmúlt években átlagosan három-öt alkalommal kellett hőszegélyriasztást kiadni. A hőhullámok során 2005-2014 között évente átlagosan 700 ember veszítette életét Magyarországon (szélső értékek: 2014-ben 24 fő; de 2015-ben 1900 fő).

2014-ben és 2016-ban egy-egy alkalommal vált szükségessé országos hőszegélyriasztás, amelyek alatt 320, illetve 370 többlethalálozási eset történt. 2012-ben és 2013-ban négy, illetve három hőhullám érte el hazánkat, a regisztrált többlethalálozás 1660, illetve 1140 esetszám. A 2015-ös nyári időszak rendkívülinek bizonyult, a napi halálozás az öt hőhullám 34 napja alatt átlagosan 17 %-kal emelkedett meg, 1740 feletti többlet halálesetet eredményezve, amely az eddigi legmagasabb regisztrált esetszám.

Az Országos Közegészségügyi Központ (mai nevén Nemzeti Népegészségügyi Központ, NKK) által készített előrejelzések szerint várható, hogy a jövőben tovább fog növekedni a hőhullámok gyakorisága, 2050-ig megkétszereződhet a számuk, jelentősen, mintegy 150 %-kal növelve a hőszegély rovására írható többlethalálozást. 2071-2100 között pedig – a mai demográfiai, társadalmi és gazdasági helyzetet alapul véve – a klímaváltozás a jelenlegi többlethalálozást hatszorosára fogja növelni. Mivel a kerület belső területein a városi hőszigetelésnek köszönhetően jelentősen az országos átlag feletti felmelegedés jellemző, ezért a kerületi lakosság érintettsége súlyosabb lesz, mint az ország más területein élőké.

2 A HŐSÉGRIADÓTERV CÉLJA

A jogszabályok nem határoznak meg helyi önkormányzatoknak (vagy azok szerveinek) hőségriadóval kapcsolatos feladatokat, azonban a magas napi középhőmérséklet olyan környezetegészségügyi kockázatot jelent a lakosság számára, amely indokolja a helyi önkormányzat aktív közreműködését a felkészülési időszakban és a hőségriadó idején egyaránt.

A jelentkező magas hőmérséklet nem csak egészségügyi szempontból jelent kockázatot, de az az infrastruktúra bizonyos elemeinek átmeneti működési zavarait vagy hosszabb távú károsodását is előidézheti. A hőhullám egészségügyön kívüli területeire (infrastruktúra, áram-, és vízellátás, közlekedés stb.) gyakorolt hatásainak megítélése és szükséges intézkedések megtétele az önkormányzaton kívül számos, hatáskörrel rendelkező hatóságot érint, így a hőhullámok idején kiemelt jelentőségű a gyors és összehangolt cselekvés. A megfelelő védekezés a különböző szereplők együttes tevékenységével biztosítható. Így össze kell hangolni az önkormányzat szervezeti egységeinek az érintett ágazatoknak és társszervezeteknek (pl. Fővárosi Önkormányzat, katasztrófavédelem, közüzemi szolgáltatók) és partnerségi (nem közfeladatot ellátó társaságok, civil szervezeteknek, lakosság) együttes tevékenységét.

A hőhullámok gyakoribb előfordulása és a hosszuk várható növekedése indokolja, hogy egységes szakmai elvek mentén kerüljön sor a hőhullámok során alkalmazandó intézkedések megfogalmazására és végrehajtására. A III. kerület felkészítése – a hőhullámok bekövetkezése előtt történő – ún. korai figyelmeztetésre, a kialakult hőséghelyzet hatékony és komplex kezelésére, továbbá a hőhullámok utáni, regeneratív feladatokra alapvető fontosságú.

A hőségriadóterv célja, hogy Budapest III. kerület éghajlatváltozással szembeni alkalmazkodóképességét növelje, ennek érdekében

- az egyre gyakoribb hőhullámos napokra alaposan felkészüljön;
- az ellátórendszer rugalmasságát növelje a hirtelen sokkok kezelése és a hatások csökkentése érdekében;
- a veszteségek minimalizálása és a zavarok elkerülése érdekében az önkormányzat a helyi lakossággal közösen egyre erősebb és a jövőbeli eseményeknek ellenállóbb rendszert alkosson.

Ennek keretében Budapest III. kerület Hőségriadóterve szabályozási, technikai, ellátási, szemléletformálási, oktatási és kulturális és ajánlásokat fogalmaz meg.

3 JOGSZABÁLYI HÁTTÉR

- 1995. évi LXXXII. törvény az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezmény kihirdetéséről.
- Az 1995. évi LIII. törvény A környezet védelmének általános szabályairól.
- 2012. évi CCXVII. törvény az üvegházhatású gázok közösségi kereskedelmi rendszerében és az erőfeszítés-megosztási határozat végrehajtásában történő részvételről, 410/2012 (XII.28.) Korm. Rend. Az üvegházhatású gázok közösségi kereskedelmi rendszerében és az erőfeszítés-megosztási határozat végrehajtásában való részvételről szóló 2012. évi CCXVII. Törvény végrehajtásának egyes szabályairól.
- 2007. évi LX. törvény az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezménye és annak Kiotói Jegyzőkönyve végrehajtási keretrendszeréről. A Kiotói Jegyzőkönyv végrehajtásáról rendelkező törvény felhatalmazása alapján került kidolgozásra a Nemzeti Éghajlatváltozási Stratégia (NÉS).
- Európai Bizottság Zöld Könyve. „Alkalmazkodás az éghajlatváltozáshoz Európában – Az uniós fellépés lehetőségei”. 2007. június.
- 2011. évi CXXVIII. törvény a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról.
- 234/2011. (XI.10.) Kormány rendelet a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. törvény végrehajtásáról.
- 385/2016. (XII.2.) Korm. rendelet A fővárosi és megyei kormányhivatal, valamint a járási (fővárosi, kerületi) hivatal népegészségügyi feladatai ellátásáról, továbbá az egészségügyi államigazgatási szerv kijelöléséről.
- 1384/2014. (VII. 17.) Korm. határozat Magyarország nemzeti katasztrófakockázatértékelési módszertanáról és annak eredményeiről szóló jelentésről.

4 A HŐHULLÁMOK ÉS A MAGAS UV-ÉRTÉKEK HATÁSAI

A környezeti levegő hőmérsékletének emelkedése megterheli az emberi szervezetet, amely a párologtatás növelése érdekében izzadással, valamint a felszín közelében keringő vér mennyiségének növelésével kompenzál. A fizikai aktivitás csökkentheti a bőr vérkeringését, ezáltal akadályozza a hőleadást. Az izzadás csak akkor tartja fenn az állandó testhőmérsékletet, ha a környezeti levegő páratartalma elég alacsony ahhoz, hogy elpárologjon a verejték – és ezt a megfelelő só- és folyadék felvétel pótolja. Ha a szervezet nem tudja leadnia a hőt, akkor emelkedik a testhőmérséklet, ami egészségügyi kockázatot jelent! Sok tényező károsíthatja a szervezet hőszabályozó képességét (életkor, testsúly, fittség, egészségi állapot, táplálkozás).

A hőség egyézségre gyakorolt legfőbb hatásai elsősorban az alábbiak:

- Az egyre melegebb éjszakákon sokan nem tudnak eleget aludni, így a munkanapokat eleve legyengült szervezettel kezdik.
- A hűtött helyiségekben is magas páratartalom alakulhat ki, ami szintén fokozza a fáradékonyságot.
- A tompuló reflexek miatt a munkát végzők hatékonysága alacsony, és nő a balesetek bekövetkeztének esélye is. A közlekedés résztvevői is lassabb reagálnak. Érdemes nagyobb követési távolságot tartani, a gyalogosokra jobban ügyelni.
- Kánikula idején a hőstressz súlyos veszély mind a munkahelyeken, mind vezetés közben, mind otthon. Akkor kell számolni ezzel a veszéllyel, amikor a testhőmérséklet néhány tized fokkal a normális fölé emelkedik.
- A napszúrás a szervezet válasza a nagy melegre. Számos jelről felismerhető: erős izzadás, gyengeség, izomgörcsök. Sápadság, szédülés, hányinger, hányás, ájulás.
- Hőguta akkor következik be, amikor a szervezet már nem tudja kontrollálni a testhőmérsékletet. A testhőmérséklet gyorsan emelkedik (39 °C feletti), a hőleadás elégtelen, a test nem tud lehűlni. A bőr vörös, száraz (nem izzad), gyors és erős a pulzus, kínzó fejfájás, szédülés, hányinger, zavartság és eszméletlenség jellemzi. A hőguta halálos is lehet, ellenkező esetben pedig tartós mentális károsodást is előidézhet.

4.1 Kockázati csoportok

Sérülékeny lakossági csoportok a hőhullámok idején:

- idősek;
- kisgyermekek;
- várandós édesanyák;
- krónikus betegségben szenvedők;
- egyedül élő betegek;
- szociálisan elszigeteltek, hajléktalanok;
- megváltozott munkaképességűek;
- hőmunkának kitett személyek, kültérben dolgozók.

Egyéb sérülékeny élőlények:

- A környezetünkben élő háziállatok, amelyek léte az emberi gondoskodástól/gondatlanságtól függ.
- Mesterséges flóra



A hőhullámok idején az alábbi betegségek növelik a halálozás kockázatát:

- diabetes mellitus és egyéb anyagcsere betegségek;
- organikus mentális betegségek, demencia, Alzheimer-kór, skizofrénia;
- mentális és viselkedési zavarok pszichoaktív gyógyszerek és alkohol fogyasztása miatt;
- extrapyramidális és egyéb mozgási zavarok (Parkinson-kór stb.);
- szív-érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, ritmuszavarok;
- légzőszervi betegségek (KALB, bronchitis);
- vesebetegségek, veseelégtelenség, vesekő.

4.2 UV sugárzás veszélyei

UV-sugárzás típusai és azok hatásai

Az UV-A sugárzás behatol a bőr mélyebb rétegeibe, és szabad gyökök képzésével károsítja a DNS-t, így rosszindulatú daganatot idézhet elő.

Az UV-B sugárzás elsősorban a bőr leégéséért felelős, de szintén közvetlenül károsítja a DNS-t és különböző bőrdaganatokat idézhet elő.

Mindkét összetevő károsítja a kollagén rostokat, a bőrben az A vitamint, felgyorsítja a bőr öregedését. További hatások: cataracta, immunszuppresszív hatás, látens vírusfertőzések fellángolása.

Az UV sugárzás egészségügyi értékei

Az UV-sugárzás mértékét az UV-index jellemzi, amely a Napból a Föld felszínére érkező maximális ultrabolya sugárzásnak a becslését adja. Ez az Országos Meteorológiai Szolgálat által közzétett mutató sokkal pontosabban mutatja a leégés veszélyét, mint a hőmérséklet előrejelzés. Az UV-index segítségével egyértelműen és könnyen meghatározható az UV-sugárzás erőssége, és annak megfelelően a szükséges óvintézkedések módja is. Az UV-index értékei egy 1-től 10-ig terjedő skálán helyezkednek el. Minél magasabb az index számértéke, annál kevesebb idő alatt alakulhat ki a bőr vagy a szem sérülése, károsodása az UV-sugárzás hatására. Európában nyáron az index értéke általában nem haladja meg a 8-at, de természetesen előfordulhatnak magasabb értékek is, különösen a vízparti üdülőhelyeken.

5 MEGELŐZŐ, FELKÉSZÜLÉSI INTÉZKEDÉSEK

Az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodás, továbbá a tervszerű felkészülés szemléletének megfelelően nem csak már a kialakult hőség helyzetben célszerű cselekedni, hanem az év többi napján el kell végezni azokat a feladatokat, amelyekkel meg lehet előzni a hőség napok káros hatásait. A hőség napok káros hatásainak megelőzését szolgáló feladatok az alábbiak:

Feladat	
1.	A fizikai környezet értékelése, a kritikus helyszínek azonosítása
2.	A legsérülékenyebb társadalmi csoportok azonosítása. Felmérés készítése a sérülékeny csoportokról szociális munkások, otthoni szakápolók, háziorvosok, intézményi ápolók stb. segítségével.
3.	A médiapartnerek és a magánszféra együttműködő partnereinek feltérképezése, együttműködési lehetőségek meghatározása
4.	A tájékoztatás hatékonyságának növelése érdekében az önkormányzat honlapján létrehozásra kerül a www.obuda.hu/hosegriado aloldal, ahol a releváns kerületi információk folyamatosan elérhető, és a társszervek elérhetősége is megtalálható.
5.	A lakosság tájékoztatása a hőség veszélyeiről, a hőségnek való beltéri és kültéri kitettség csökkentéséről, a hőség okozta egészségkárosodások tüneteiről, különös tekintettel a legsérülékenyebb csoportokra
6.	A lakosság és az önkormányzat saját - elsősorban szociális ellátó - intézményrendszerének előzetes figyelmeztetése a várható hőhullámokról és azok országos előrejelzés szerinti hosszáról
7.	A riasztási lánc résztvevőinek meghatározása és folyamatos felülvizsgálata
8.	Lakosság számára megnyitható légkondicionált területek, azok befogadóképességének felmérése, egyeztetés a területek üzemeltetőivel, a lista évenkénti frissítése, lehetőség szerint bővítése, a lista publikálása a www.obuda.hu/hosegriado oldalon. A befogadóképesség meghatározása során figyelembe kell venni az újonnan meghatározott távolságtartási előírásokat is.
9.	Közterületen felállítható árnyékoló napvitorlák, párapapuk elhelyezésének meghatározása, a szükséges eszközök beszerzése, folyamatos karbantartása.
10.	"Nyári szmog" megelőzésére szolgáló forgalomszervezési intézkedések meghatározása
11.	Minden érintett bevonása: <ul style="list-style-type: none"> • A gyermekeket ellátó intézmények, a bölcsődék, az óvodák, valamint az általános és középiskolák bevonása az előkészítésbe (bölcsődék, ügyeletes óvodák és napközis táborok esetében is) • Az idősellátásban dolgozók tájékoztatása, bevonása az előkészítésbe • A hátrányos helyzetű lakossággal dolgozók tájékoztatása, bevonása az előkészítésbe • A helyi civil szervezetek bevonása az ajánlások véleményezésébe, elkészítésébe, egyeztetés a hőség hullámokban való részvétel és együttműködés lehetőségeiről • A helyi vállalkozások, munkaadók bevonása: egyeztetés a hőség hullámok elleni védekezésben való részvétel és együttműködés lehetőségeiről
12.	A helyi egészségügyi ellátás feltételeinek javítása
13.	A megfelelő szociális és egészségügyi ellátás biztosítása a legsérülékenyebb társadalmi csoportok számára, szakmai együttműködés biztosítása a helyi szociális és egészségügyi szolgáltatók között
14.	Annak elősegítése, ösztönzése, hogy a közintézmények rendelkezzenek hőség tervvel, és életbe is léptessék azt szükség esetén

Feladat	
15.	Hőségriasztási mobil tájékoztatási rendszer fejlesztése (a regisztrált felhasználók emailben, SMS-ben kapjanak tájékoztatást az aktuális helyzetről)
16.	A közműszolgáltatóval való együttműködés a zavartalan ivóvízellátás biztosításáért, pl. célzott, illetve fokozott ellenőrzés a megfelelő minőségű ivóvíz biztosítása érdekében. A vízhasználat szükség szerinti korlátozása (pl. locsolási tilalom)
17.	A közműszolgáltatókkal való együttműködés a zavartalan áramellátás biztosításáért
18.	A várostervezési, városfejlesztési és térhasználati stratégiák módosítása, továbbfejlesztése: a hőszigetelés csökkentése zöldfelületekkel (zöldtetők, zöldhomlokzatok), az épületek közti légáramlást segítő elrendezéssel
19.	Épülettervezési és építési szabályozások előírása, módosítása a következők tekintetében: építőanyagok megválasztása, hővisszaverő festékek és hőszigetelési megoldások alkalmazása, a nap járásának figyelembevétele az épületek tájolásakor, külső árnyékolás
20.	Közüntézmények klimatizálása és árnyékolása, klimatizált és árnyékolt pihenőhelyek kialakítása a lakosság számára

Az egyes feladatok ellátásáért felelős szervezeteket megnevezését az X.2. melléklet tartalmazza. A mellékletet az érintett szervezeti egységek változása esetén, de legalább 2 évente aktualizálni szükséges.

6 A HŐSÉG- ÉS UV-RIADÓ ELRENDELÉSE

A három fokozatú magyar hőségriasztási rendszert az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzésére építve 2005-ben vezették be. A riasztási küszöbhőmérséklet a napi átlag 25°C. A hazai meghatározás szerint hőhullámnak tekinthető az az időszak, amikor legalább három egymást követő napon a napi átlaghőmérséklet meghaladja az említett küszöbhőmérsékletet.

6.1 A hőségriasztás menete

Az egészségügyi hatósági és igazgatási tevékenységről szóló 1991. évi XI. törvény 4.§ (1) l) pontja szerint a klíma-egészségügyi intézkedések megtétele, a hőségriasztás országos rendszerének működtetése az egészségügyi államigazgatási szerv feladata.

A fővárosi és megyei kormányhivatal, valamint a járási (fővárosi, kerületi) hivatal népegészségügyi feladatai ellátásáról, továbbá az egészségügyi államigazgatási szerv kijelöléséről szóló 385/2016. (XII.2.) Korm. rendelet 8. §. (1) bekezdés aa) pontja szerint a Kormány ezen feladat ellátására egészségügyi államigazgatási szervként az **országos tisztifőorvost** jelöli ki, aki a Nemzeti Népegészségügyi Központot vezeti, valamint 3. § (1) bekezdése szerint Budapest és Pest megye területén Budapest Főváros Kormányhivatala (BFKH) az illetékes.

A fővárosi és megyei kormányhivatal, valamint a járási (fővárosi kerületi) hivatal népegészségügyi feladatai ellátásáról, továbbá az egészségügyi államigazgatási szerv kijelöléséről szóló 385/2016. (XII. 2.) Korm. rendelet 2. melléklete a népegészségügyi feladatokat ellátó járási hivatalok illetékességi területét jelöli ki, amely szerint Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata a Budapest Főváros Kormányhivatala II. kerületi Hivatalának Népegészségügyi Osztálytól kapja a hivatalos értesítést a hőségriasztások elrendeléséről.

A hőségriasztások kiadására az egészségügyi válsághelyzetek kezelésének országos terve alapján kerül sor.

A hőségriasztást, annak fokozatát, annak várható időtartamát az országos tisztifőorvos határozza meg és hirdeti ki, és erről a BFKH, valamint rajta keresztül az illetékességi területén működő egészségügyi szolgáltatók vezetői értesítést kapnak.

A hőség hullám egészségügyön kívüli területeire (infrastruktúra, áram-, és vízellátás, közlekedés stb.) gyakorolt hatásainak megítélése és a szükséges intézkedések megtétele elsősorban az ebben hatáskörrel rendelkező tárcák, hatóságok kompetenciája, ezért a kiadott hőségriasztásról az együttműködő, illetve érintett szervezetek is tájékoztatást kapnak.

6.2 A hőségriasztás fokozatai, teendői és elrendelése

I. fokozat (Tájékoztatási fokozat)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 1 napig meghaladja a 25 °C-ot.

Elsősorban a BFKH Népegészségügyi Szakigazgatási Szervnek jelent feladatot. Saját belső rendszerén keresztül információkkal látja el a regionális és kistérségi intézeteit. Az Óbuda-Békásmegyer önkormányzata saját döntése alapján tájékoztatja a lakosságot a közösségi médiában, kábeltévén, újságban, valamint a forgalmas helyeken kihelyezett hirdetések útján.

II. Fokozat: (1. fokú riasztás)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 25° C-ot.

Első fokozatú hőségriasztás esetén a riasztást az országos tisztifőorvos megküldi Budapest Főváros Kormányhivatalának, ezen keresztül az illetékességi területükön működő egészségügyi szolgáltatók vezetői és további szervezetek értesítést kapnak. Budapest Főváros Védelmi Bizottsága a hőségriasztásról értesíti a Budapesti Katasztrófavédelmi Igazgatóságot és a Óbuda-Békásmegyer önkormányzat polgármesterét.

A Budapesti Kormányhivatal értesíti az OMSZ Közép-magyarországi Regionális Mentőszervezetet, a budapesti Dialízis Központokat és a főváros összes kórházát.

III. Fokozat: (2. fokú riasztás)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 27 °C-ot.

Második fokozatú hőségriasztás esetén az országos tisztifőorvos - Budapest Főváros Kormányhivatalán keresztül – értesíti az egészségügyi intézményeket, mentőszolgálatokat, háziorvosokat, illetve Óbuda-Békásmegyer önkormányzatát a hőségriasztás mértékéről és időtartamáról. Ezt követően az önkormányzat feladatai közé tartozik a lakosság figyelmeztetése, illetve a hőséggel kapcsolatos ártalmak elleni védekezés előkészítése.

Az I. és II. fokozat elsődlegesen az egészségügyi ellátórendszert érintik. Az önkormányzat és más szervezetek elsődleges feladata ebben a szakaszban a riasztási, értesítési feladatok gyors elvégzése mind a közigazgatás mind a lakosság felé, és a helyzet esetleges romlásának időbeni érzékelése és értékelése, felkészülés az esetleges további szakaszokra. Emellett saját hatáskörükbe tartozó, kiegészítő intézkedéseket tehetnek (pl. fokozott locsolás, vízosztás, hűvösebb/légkondicionált helyek megnyitása a lakosság számára stb.).

Harmadik fokozatú hőségriasztás esetén, a második fokozatú hőségriasztásnál elvégzendő feladatokon túl, tájékoztatni kell a lakosságot a médián keresztül a várható időjárási szélsőségről, illetve a hőártalmak megelőzésének lehetséges módjairól.

6.3 Az UV-riasztás fokozatai és teendői

I. fokozat (Tájékoztatási fokozat)

Kritériuma: az OMSZ honlapján (<https://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/>) elérhető adatbázis szerint a Budapesten mért UV index érték eléri a nagyon erős értéket (7 - 7,9). Teendők: a Helyi Operatív Törzs javaslata alapján az Óbuda-Békásmegyer Polgármesteri Hivatala a lakosságot tájékoztatja a helyi médián (a közösségi média helyi csatornái, kábeltévén, helyi újság), keresztül a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályairól

II. Fokozat: (1. fokú riasztás)

Kritériuma: az OMSZ honlapján (<https://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/>) elérhető adatbázis szerint a Budapesten mért UV index érték eléri az extrém értéket (8 +). Teendők: Óbuda-Békásmegyer Polgármesteri Hivatala a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti és tájékoztatja a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályairól (**ld. X.5. sz. melléklet**).

6.4 Az önkormányzat feladatai

Az Önkormányzati Törvény (Mötv.) alapján a helyi önkormányzat feladata:

- az egészségügyi alapellátás
- az egészséges életmód segítését célzó szolgáltatások,
- a környezet-egészségügy (köztisztaság, települési környezet tisztaságának biztosítása, rovar- és rágcsálóirtás).

Ezt megerősíti az Egészségügyi Törvény (Eütv.), amelyik kifejezetten a helyi önkormányzat feladatává teszi, hogy folyamatosan figyelemmel kísérje a település környezetegészségügyi helyzetének alakulását, és ennek esetleges romlása esetén – lehetőségeihez képest – saját hatáskörben intézkedjen, vagy kezdeményezze a szükséges intézkedések meghozatalát a hatáskörrel rendelkező és illetékes hatóságnál.

A fenti kötelezettségek teljesítése érdekében ajánlasként fogalmazhatóak meg azok az intézkedések, amelyek hőhullámok, katasztrófahelyzetek idején végrehajtandóak.

Ez elsősorban katasztrófavédelmi feladatokat jelent, de nem kizárólag: az önkormányzat által alkalmazott orvosok, védőnők, a szociális ellátó-hálózat munkatársai folyamatos kapcsolatban vannak a veszélyeztetett csoportokkal (idősek, gyerekek, betegek).

Vagyis az önkormányzat fontos szerepet játszhat az egészségügyi ellátórendszer és a lakosság informálásában, az országos intézményektől származó információk, előrejelzések az érintetteknek történő továbbításában.

6.5 Riasztási lánc

A Polgármesteri Hivatal a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére.

Érintett intézmények:

- szociális intézmények,
- oktatási intézmények,
- gyermek intézmények,
- egészségügyi funkciót ellátó intézmények,
- szabadidős és sport intézmények,
- önkormányzati társaságok,
- kulturális intézmények,
- egyéb intézmény, illetve saját szervezésű rendezvény.

A III. kerületi Helyi Operatív Törzs a III. fokozatú hőségriadó előtt vagy kezdetén felveszi a kapcsolatot az érintett intézmény vezetőivel vagy megbízottjaival, és az elfogadott riadóterv alapján azonnal elkezdi a megjelölt intézkedések végrehajtását.

A teljes riasztási láncot a X.1.1 melléklet tartalmazza. A riasztási lánc mellékleteként a III. kerületi Helyi Operatív Törzs elkészíti, és minden évben május 31-ig aktualizálja az elérhetőségi címlistát. Ennek formai követelményeit az X.1.3 melléklet tartalmazza. Továbbá, a riasztási láncban érintett intézményekről, és azok értesítéséért felelős személyekről az információt az X.1.4 melléklet tartalmazza.

Különleges jogrend esetén a III. kerület központi védelmi igazgatás alá kerül, melyben az Önkormányzat csak, mint meghívott fél vesz részt. Ebben az esetben a riasztási feladatok végrehajtására a Helyi Védelmi Bizottságnak van hatásköre. A különleges jogrend esetében érvényes riasztási láncot az X.1.2 melléklet tartalmazza.

Mind az általános jogrend esetén bekövetkező, mind a különleges jogrend esetére vonatkozó riasztási láncot és az értesítendő személyekre vonatkozó mellékleteket javasolt az intézményekben jól látható, központi helyre kitenni egy esetleges hőségriadó esetén a leggyorsabb és leghatékonyabb reagálás érdekében.

7 INTÉZKEDÉSEK III. FOKOZATÚ HŐSÉGRIADÓ ESETÉN

Mint a 6.2 fejezet bemutatta, a helyi önkormányzatoknak tájékoztatáson felüli feladatai a III. fokozatú hőségriadó esetén vannak. Ezeket a feladatokat mutatja be jelen fejezet.

A riadóláncban szereplő intézmények és szervezetek, illetve az önkéntesen csatlakozó civil és gazdálkodó szervezetek nagyon sokat tehetnek a hőség káros hatásainak mérséklése érdekében.

7.1 Önkormányzat, önkormányzati szervek és önkormányzati tulajdonban lévő gazdálkodó szervezetek feladatai

Intézkedés	
1.	A közutak és parkok gyakoribb locsolása az esti órákban
2.	Ahol lehet, a szabadtéri- és sporttevékenységek elhalasztása a nappali hőség idején
3.	A legfrekvenciáltabb közterületek ivóvízellátásának biztosítása, a nyilvános ivókutak listájának közzététele. Forgalmas helyeken palackos vagy zacskós vízosztás. Az ivóvízkutak rendszeres karbantartása
4.	Lakosság által látogatható légkondicionált közintézmények, nyilvános helyek listájának közzététele
5.	A lakosság tájékoztatása a hőség veszélyeiről, a hőségnek való beltéri és kültéri kitettség csökkentéséről, a hőség okozta egészségkárosodások tüneteiről, különös tekintettel a legsérülékenyebb csoportokra.
6.	Díjmentesen hívható számok és segélyhívó vonalak közzététele, ahol veszélyeztetett személyek kapcsán lehet bejelentést tenni
7.	A közlekedés résztvevőinek tájékoztatása a hőstressz okozta baleseti kockázatokról.
8.	A lakosság figyelmének felhívása a háziállatok megfelelő ellátására, a napon, zárt autóban hagyás tilalmára, rendezvényeken itatótálak kihelyezésére.
9.	Ivóvíz biztosítása a hajléktalan emberek, és más megfelelő ivóvízzel nem rendelkező csoportok számára
10.	A közterületi járőrszolgálat megerősítése: a veszélyeztetett állapotban lévő személyek azonosítása és az arra hivatott szerv (orvos, mentőszolgálat) értesítése
11.	A munka- és pihenőidő szabályozása: együttműködés a munkavédelmi felügyelőségekkel a nagy hőhatásnak kitett munkavállalók (pl. fizikai munkások) hőterhelésének csökkentése érdekében: munkaruha, víz, pihenőidő biztosítása, pihenés lehetősége hűvös helyiségben
12.	Strandok, uszodák üzemeltetőinek felkérése a közönség részére rendelkezésre álló nyitvatartási idő meghosszabbítására
13.	A hőség, magas UV-sugárzás, alacsony páratartalom, szélcsendes időjárás miatt kialakuló ún. „nyári szmog” csökkentése ésszerű forgalomszervezéssel, esetleges forgalomkorlátozással (a kerületi utcákra és terekre vonatkozóan)
14.	Párapapuk és árnyékoló napvitorlák felállítása
15.	Önkormányzati intézményekben madáritató kihelyezése

Az egyes feladatok ellátásáért felelős szervezeteket megnevezését az X.3. melléklet tartalmazza.

Az Önkormányzat által kihelyezendő párapapuk helyszíneit az X.4 melléklet tartalmazza, valamint a közutak helyszíneit (amelynek kommunikációja rendkívül fontos III: fokozatú hőségriadó esetén, online és papír alapú formában is) az X.5 melléklet tartalmazza.

7.2 Az intézkedések, korlátozások végrehajtásának ellenőrzése

A III. kerületi Helyi Operatív Törzs a hőségriadó időszaka alatt folyamatosan ellenőrzi és felülvizsgálja a beavatkozások hatásait, majd a hőségriadó lefújása után értékeli a történeteket és szükség esetén változtat a következő hőségidőszak protokollján. A hőségriadó során az érintett intézmények haladéktalanul jelzik az operatív törzs felé, amennyiben a számukra kijelölt feladat ellátásában akadályba ütköznek. Az operatív törzs intézkedik a szükséges beavatkozásról. A hőségriadó(k) lefújását követően, évente egy alkalommal, szeptember 30-ig, minden érintett rövid feljegyzésben értékeli, hogy a kijelölt feladatok ellátását mennyire értékeli sikeresnek, milyen akadályokba ütközött, és milyen javaslatai vannak a terv módosításával kapcsolatban. A jelentésben a saját területén kívül más területekre vonatkozóan is megfogalmazhat észrevételeket, javaslatokat. A beérkezett feljegyzéseket az operatív törzs értékeli, szükség esetén egyeztetéseket folytat az érintettekkel, szükség esetén intézkedik a hőségriadóterv módosításáról.

7.3 Gyermekeintézmények feladatai (ajánlás)

- a gyermekek fokozott figyelemmel kísérése, testhőmérséklet többszöri ellenőrzése;
- a helyiségek megfelelő árnyékolási és hűtési lehetőségek biztosítása (hűtés, ventilátor, szellőzés, árnyékolás stb.)
- a helyiségek hőmérsékletének folyamatos mérése;
- rendszeres és bőséges folyadékpótlás biztosítása

7.4 Szociális ellátó intézmények feladatai (ajánlás)

- a fokozott izzadás miatt fokozott folyadékpótlás, a gondozottak folyadékfogyasztásának nyomon követése;
- a helyiségek megfelelő árnyékolási és hűtési lehetőségek biztosítása (hűtés, ventilátor, szellőzés, árnyékolás stb.), a tartózkodó helyiségek hőmérsékletének ellenőrzése;
- a gondozottak fokozott figyelemmel kísérése, testhőmérséklet többszöri ellenőrzése, a gondozottak testhőmérsékletének alacsonyan tartása (zuhanyozás, borogatás);
- az étrend figyelemmel kísérése (könnyű, sok folyadékot tartalmazó ételek);
- a meleget kísérő ájulások tünetekre felhívni a betegek és a személyzet figyelmét;
- a krónikus betegségben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbetegség, cukorbetegség stb.) fokozott figyelemmel kísérése;
- a munkabeosztás ésszerű megszervezése, a munkatársak megfelelő pihenésének biztosítása a túlzott megterhelés elkerülése miatt;
- éjszakai és hajnali szellőztetés, ventilátorok beállítása, korai sötétítés a déli oldalakon;
- a műszaki ügyelet megerősítése, a folyamatosan működő légkondicionálók meghibásodása esetére.

7.5 Háziorvosi, védőnői, házi gondozó szolgálatok feladatköre hőségriadó esetén

- sürgősségi gyógyszerkészlet ellenőrzése és feltöltése;
- a helyiségek ellenőrzése a megfelelő hűtési lehetőségek szempontjából (hűtés, ventilátor, szellőzés, árnyékolás stb.);
- a krónikus betegségben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbetegség, cukorbetegség stb.) fokozott figyelemmel kísérése, megkeresésük akár telefonon, akár személyesen, indokolt esetben kikérdezésük az állapotukról, tájékoztatásuk a követendő magatartás formákról.

- a lakosság tanácsokkal és információkkal való ellátása; Ennek keretében a tájékoztatók elhelyezése ez intézmény hirdetőtábláján (lásd X.4. melléklet és X.5. melléklet), az ellátásban részesülők tájékoztatása az állapotuknak megfelelő, hőségriadó esetén követendő magatartásformákról.
- ivóvíz biztosítása a folyadékutánpótlás érdekében;
- egyéni elbírálás alapján a sérülékeny csoportba tartozó házi gondozottak gyakrabban történő felkeresése, segítségnyújtás a bevásárlásban, gyógyszerkiváltásban, szükség esetén az orvosi ellátás igénybevételében.

7.6 Munkáltatók feladatköre hőségriadó esetén (ajánlás)

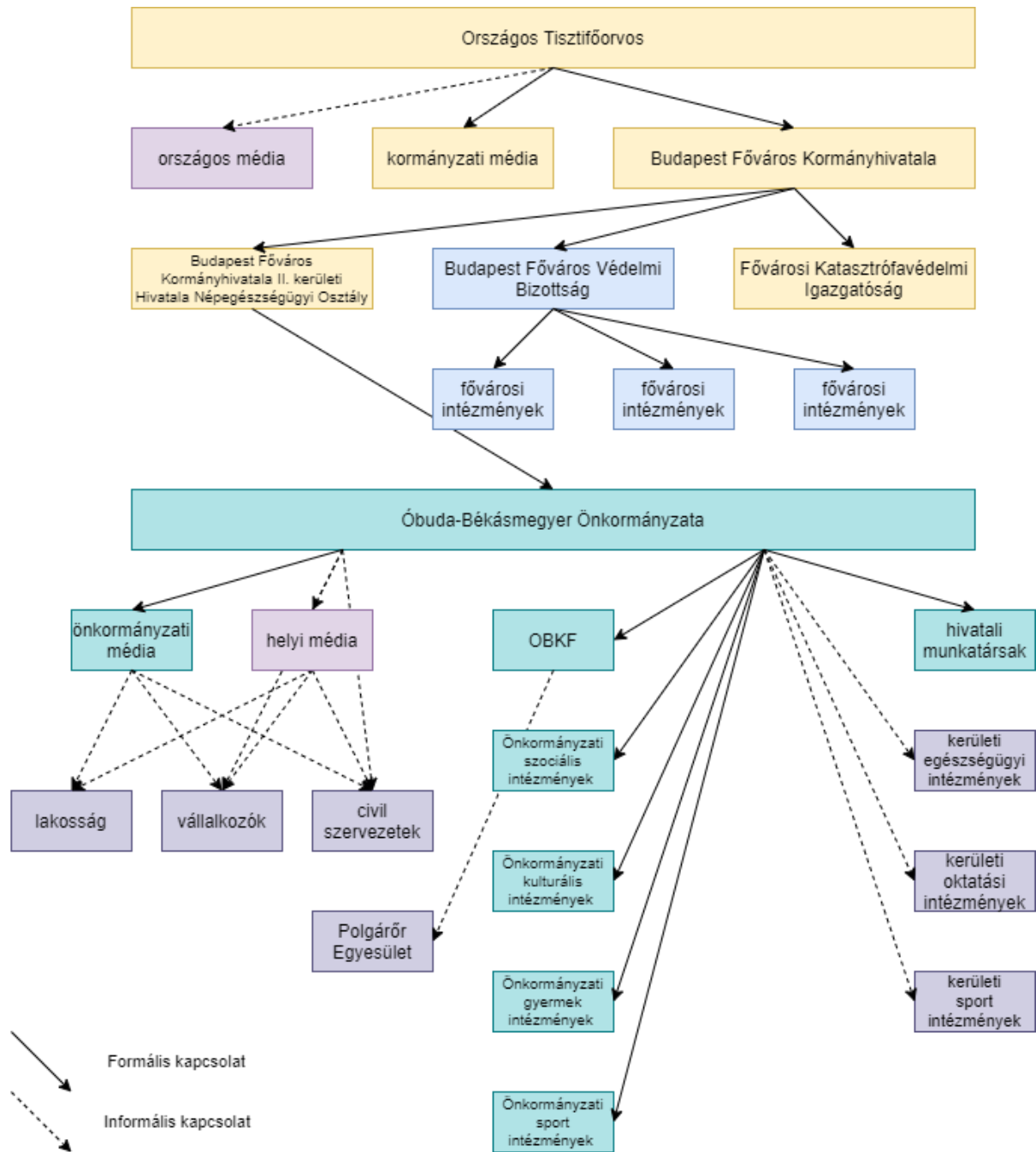
Az alábbi pontok az Önkormányzat, önkormányzati szervek és önkormányzati tulajdonban lévő gazdálkodó szervezetek, mint munkáltatók esetében feladatként, a kerületben működő tovább munkáltatók esetében pedig ajánlásként értelmezendők

- saját hőségriadóterv elkészítése, megismertetése az alkalmazottakkal;
- a helyiségek ellenőrzése a megfelelő árnyékolási és hűtési lehetőségek szempontjából (hűtés, ventilátor, szellőzés, árnyékolás stb.), szükséges beszerzések;
- A rendszeres és bőséges folyadékpótlás ellenőrzése, előkészítése;
- Óránként legalább 5, de legfeljebb 10 perces pihenőidőt kell közbe iktatni, ha a zárttéri munkahelyen a hőmérséklet a 24 °C értéket meghaladja;
- A munkavállalók részére igény szerint, de legalább fél óránként védőitalt kell biztosítani a munkahelyi klíma zárttéri és szabadtéri munkahelyen, ha a hőmérséklet a 24 °C értéket meghaladja;
- A munkavállalók felváltva, rövid ideig tartózkodjanak a tűző napon. Ahol lehetséges, a szabadtéri munkaterületet árnyékolni kell (pl. sátorlap, ponyva alkalmazásával);
- Javasolt a hőségriasztás idejére a munka-pihenési rend átütemezése, gyakoribb és hosszabb pihenőidők beiktatása;
- Megfelelő, könnyű munkaruha, hideg vizes arc-, kézmosással történő hűsítő mosdás biztosítása;
- Zárt munkahelyeken az alkalmazott légtechnikai berendezéseket, klímaberendezéseket karban kell tartani;
- Fel kell készíteni a dolgozókat arra is, hogy felismerjék és kezelni tudják a hőség okozta túlzott igénybevétel és a hőség tüneteit.

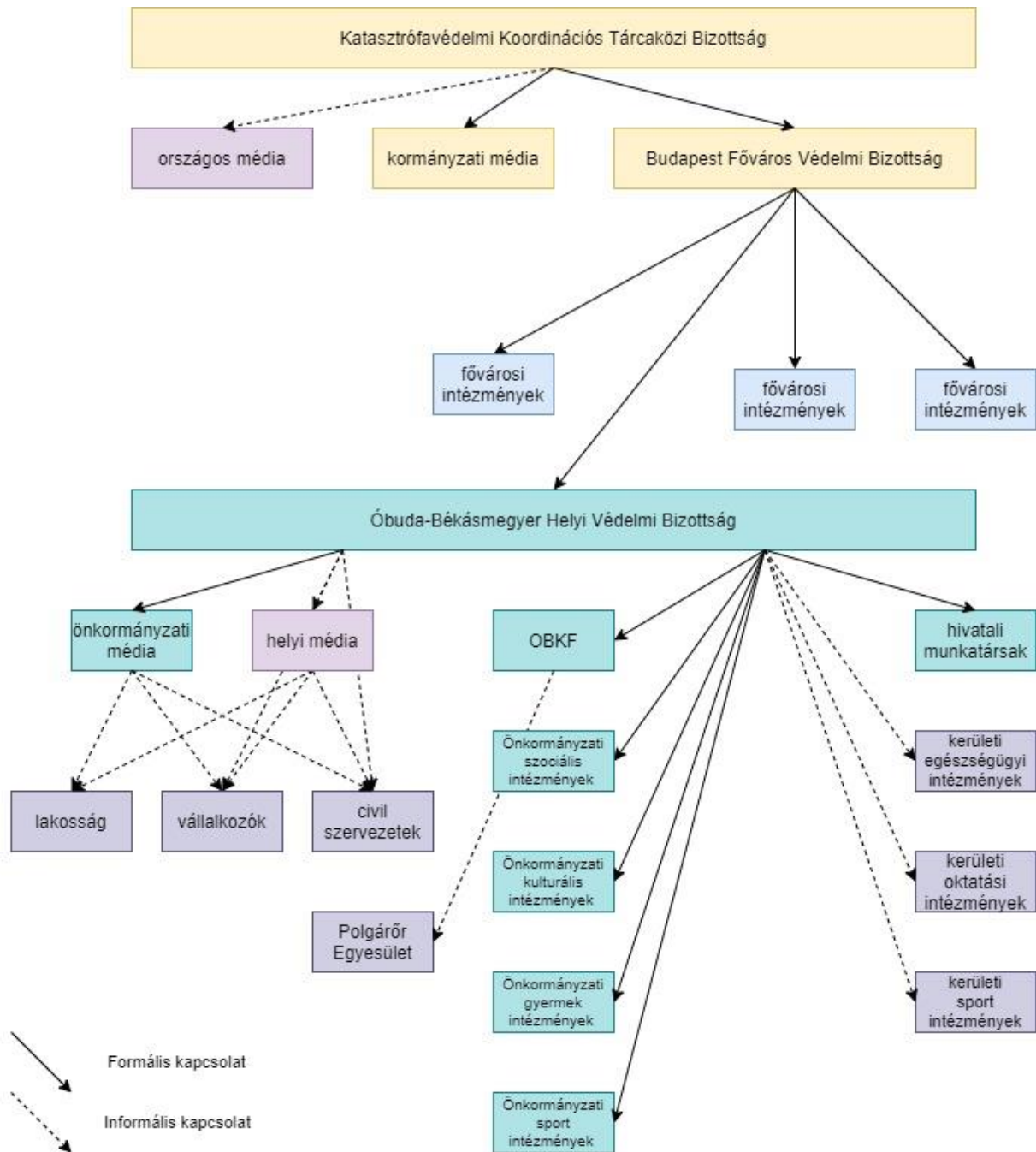
8 X. MELLÉKLETEK

X.1. Melléklet: Riasztási lánc

X.1.1 Riasztási lánc, általános jogrend esetén



X.1.2. Riasztási lánc, különleges jogrend esetén



X.1.3. Sablon a riasztási lánc résztvevőinek címlistájához

Az III. kerületi Helyi Operatív Törzs az alábbi formában címlistát készít a riasztási lánc szereplőiről:

szervezet	szervezeti egység	felelős személy	telefon	mail
szociális intézmények				
oktatási intézmények				
gyermek intézmények				
egészségügyi intézmények				
szabadidős és sport intézmények				
önkormányzati társaságok				
kulturális intézmények				
Egyéb intézmény, illetve saját szervezésű rendezvény				

X.1.4. A riasztási láncban érintett intézmények, és azok értesítéséért felelős személyek

Összhangban Budapest III. Kerület Hőség-és UV-riadótervével (a továbbiakban: Terv) Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyer Polgármesteri Hivatala a Tervben meghatározott időjárási veszélyhelyzetek esetén elrendelt riasztás során a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti és felhívja az egészséget érintő a Tervben meghatározott megelőző intézkedések megtételére az alábbiak szerint.

Érintett intézmények és az intézmények értesítéséért felelős:

- | | |
|---|---|
| • szociális intézmények: | Szociális Főosztály vezetője |
| • oktatási intézmények: | Köznevelési és Kulturális Főosztály vezetője |
| • gyermek intézmények: | Köznevelési és Kulturális Főosztály vezetője |
| • egészségügyi funkciót ellátó intézmények: | Szociális Főosztály vezetője |
| • szabadidős és sport intézmények: | Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft. vezetője |
| • önkormányzati társaságok: | Operatív Törzs által kijelölt személy |
| • kulturális intézmények: | Köznevelési és Kulturális Főosztály vezetője |
| • egyéb intézmények és a Tervben intézkedési, cselekvési kötelezettséggel rendelkező szervezeti egységek vezetői: | Operatív Törzs által kijelölt személy |
| • lakosság, helyi MÉDIA: | Kommunikációs Osztály vezetője |
| • civil szervezetek, gazdasági vállalkozások: | Társadalmi Kapcsolatok Főosztály vezetője |
| • rendészeti együttműködők: | Operatív Törzs által kijelölt személy |
| • hivatal dolgozói: | Munkaügyi Iroda vezetője |
| • lakosság számára megnyitható légkondicionált helyiségek üzemeltetői: | Biztonságszervezési és Üzemeltetési Főosztály vezetője |

A III. kerületi Helyi Operatív Törzs által kijelölt személy a III. fokozatú hőségriadó előtt vagy kezdetén felveszi a kapcsolatot az érintett intézmény vezetőivel vagy megbízottjaival, és az elfogadott riadóterv alapján azonnal elkezd a megjelölt intézkedések végrehajtását.

A teljes riasztási láncot a Terv X.1.1 melléklet tartalmazza. A riasztási lánc mellékleteként a III. kerületi Helyi Operatív Törzs elkészíti, és minden évben május 31-ig aktualizálja az elérhetőségi címlistát. Ennek formai követelményeit az X.1.3 melléklet tartalmazza.

Különleges jogrend esetén a III. kerület központi védelmi igazgatás alá kerül, melyben az Önkormányzat csak, mint meghívott fél vesz részt. Ebben az esetben a riasztási feladatok végrehajtására a Helyi Védelmi Bizottságnak van hatásköre. A különleges jogrend esetében érvényes riasztási láncot a Terv X.1.2 melléklet tartalmazza.

X.2 Melléklet:

A hőségnapok káros hatásainak megelőzését szolgáló feladatok ellátásáért felelős szervezetek megnevezése

Feladat	Végrehajtást koordináló, felelős szervezet
1. A fizikai környezet értékelése, a kritikus helyszínek azonosítása	Óbuda-Békásmegyer Közterület-Felügyelet, Biztonságszervezési és Üzemeltetés Főosztály
2. A legsérülékenyebb társadalmi csoportok azonosítása. Felmérés készítése a sérülékeny csoportokról szociális munkások, otthoni szakápolók, házi orvosok, intézményi ápolók stb. segítségével.	Szociális Főosztály
3. A médiapartnerek és a magánszféra együttműködő partnereinek feltérképezése, együttműködési lehetőségek meghatározása	Kommunikációs Osztály
4. A tájékoztatás hatékonyságának növelése érdekében az önkormányzat honlapján létrehozásra kerül a www.obuda.hu/hosegriado aloldal, ahol a releváns kerületi információk folyamatosan elérhető, és a társszervek elérhetősége is megtalálható.	Kommunikációs Osztály
5. A lakosság tájékoztatása a hőség veszélyeiről, a hőségnek való beltéri és kültéri kitettség csökkentéséről, a hőség okozta egészségkárosodások tüneteiről, különös tekintettel a legsérülékenyebb csoportokra	Kommunikációs Osztály
6. A lakosság és az önkormányzat saját - elsősorban szociális ellátó - intézményrendszerének előzetes figyelmeztetése a várható hóhullámokról és azok országos előrejelzés szerinti hosszáról	Helyi Operatív Törzs
7. A riasztási lánc résztvevőinek meghatározása és folyamatos felülvizsgálata	Helyi Operatív Törzs
8. Lakosság számára megnyitható légkondicionált területek felmérése, egyeztetés a területek üzemeltetőivel, a lista évenkénti frissítése, lehetőség szerint bővítése, a lista publikálása a www.obuda.hu/hosegriado oldalon	Biztonságszervezési és Üzemeltetés Főosztály
9. Közterületen felállítható árnyékoló napvitorlák, párapapuk elhelyezésének meghatározása, a szükséges eszközök beszerzése, folyamatos karbantartása	Biztonságszervezési és Üzemeltetés Főosztály, Óbuda-Békásmegyer Közterület-Felügyelet
10. "Nyári szmog" megelőzésére szolgáló forgalomszervezési intézkedések meghatározása	Óbuda-Békásmegyer Közterület-Felügyelet
11. Minden érintett bevonása:	
<ul style="list-style-type: none"> A gyermekeket ellátó intézmények, a bölcsődék, az óvodák, valamint az általános és középiskolák bevonása az előkészítésbe (bölcsődék, ügyeletes óvodák és napközis táborok esetében is) 	Szociális Főosztály, Köznevelési és Kulturális Főosztály
<ul style="list-style-type: none"> Az idősellátásban dolgozók tájékoztatása, bevonása az előkészítésbe 	Szociális Főosztály
<ul style="list-style-type: none"> A hátrányos helyzetű lakossággal dolgozók tájékoztatása, bevonása az előkészítésbe 	Szociális Főosztály

Feladat	Végrehajtást koordináló, felelős szervezet
<ul style="list-style-type: none"> A helyi civil szervezetek bevonása az ajánlások véleményezésébe, elkészítésébe, egyeztetés a hőség hullámokban való részvétel és együttműködés lehetőségeiről 	Fenntarthatósági, Ifjúsági, Civil és Nemzetiségi Osztály
<ul style="list-style-type: none"> A helyi vállalkozások, munkaadók bevonása: egyeztetés a hőség hullámok elleni védekezésben való részvétel és együttműködés lehetőségeiről 	Fenntarthatósági, Ifjúsági, Civil és Nemzetiségi Osztály
12. A helyi egészségügyi ellátás feltételeinek javítása	Szociális Főosztály, Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft., Óbudai Rendelők Egészségügyi Szolgáltató Kft.
13. A megfelelő szociális és egészségügyi ellátás biztosítása a legsérülékenyebb társadalmi csoportok számára, szakmai együttműködés biztosítása a helyi szociális és egészségügyi szolgáltatók között	Szociális Főosztály
14. Annak elősegítése, ösztönzése, hogy a közintézmények rendelkezzenek hőségtervvel, és életbe is léptessék azt szükség esetén	Biztonságszervezési és Üzemeltetés Főosztály
15. Hőségriasztási mobil tájékoztatási rendszer fejlesztése (a regisztrált felhasználók emailben, SMS-ben kapjanak tájékoztatást az aktuális helyzetről)	Kommunikációs Osztály, Óbuda-Békásmegyer Városfejlesztő Nonprofit Kft.
16. A közműszolgáltatóval való együttműködés a zavartalan ivóvízellátás biztosításáért, pl. célzott, illetve fokozott ellenőrzés a megfelelő minőségű ivóvíz biztosítása érdekében. A vízhasználat szükség szerinti korlátozása (pl. locsolási tilalom)	Közterületi és Környezetvédelmi Osztály
17. A közműszolgáltatókkal való együttműködés a zavartalan áramellátás biztosításáért	Közterületi és Környezetvédelmi Osztály
18. A várostervezési, városfejlesztési és térhasználati stratégiák módosítása, továbbfejlesztése: a hőszigetelés csökkentése zöldfelületekkel (zöldtetők, zöldhomlokzatok), az épületek közti légáramlást segítő elrendezéssel	Főépítési és Várostervezési Iroda, Óbuda-Békásmegyer Városfejlesztő Nonprofit Kft.
19. Épülettervezési és építési szabályozások előírása, módosítása a következők tekintetében: építőanyagok megválasztása, hővisszaverő festékek és hőszigetelési megoldások alkalmazása, a nap járásának figyelembevétele az épületek tájolásakor, külső árnyékolás	Főépítési és Várostervezési Iroda
20. Közintézmények klimatizálása és árnyékolása, klimatizált és árnyékolt pihenőhelyek kialakítása a lakosság számára	Óbudai Vagyonkezelő Nonprofit Zrt., Óbuda-Békásmegyer Városfejlesztő Nonprofit Kft.

X.3 melléklet

III. fokozatú hőségriadó esetén ellátandó feladatok ellátásáért felelős szervezetek megnevezése

intézkedés	végrehajtást koordináló, felelős szervezet
1. A közutak és parkok gyakoribb locsolása az esti órákban	FKF Zrt, Óbuda-Békásmegyer Közterület-Felügyelet (OBKF)
2. Ahol lehet, a szabadtéri- és sporttevékenységek elhalasztása a nappali hőség idején	Kulturális intézmények, Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft.
3. A legfrekvenciáltabb közterületek ivóvízellátásának biztosítása, a nyilvános ivókutak listájának közzététele. Forgalmas helyeken palackos vagy zacskós vízosztás. Az ivóvízkutak rendszeres karbantartása	Óbuda-Békásmegyer Közterület-Felügyelet (OBKF)
4. Lakosság által látogatható légkondicionált közintézmények, nyilvános helyek listájának közzététele	Önkormányzat honlapja, Facebook oldala, egyéb nyomtatott és online média termékei
5. A lakosság tájékoztatása a hőség veszélyeiről, a hőségnek való beltéri és kültéri kitettség csökkentéséről, a hőség okozta egészségkárosodások tüneteiről, különös tekintettel a legsérülékenyebb csoportokra.	
6. Díjmentesen hívható számok és segélyhívó vonalak közzététele, ahol veszélyeztetett személyek kapcsán lehet bejelentést tenni	
7. A közlekedés résztvevőinek tájékoztatása a hőstressz okozta baleseti kockázatokról.	
8. A lakosság figyelmének felhívása a háziállatok megfelelő ellátására, a napon, zárt autóban hagyás tilalmára, rendezvényeken itatótálak kihelyezésére.	
9. Ivóvíz biztosítása a hajléktalan emberek, és más megfelelő ivóvízzel nem rendelkező csoportok számára	OBKF
10. A közterületi járőrszolgálat megerősítése: a veszélyeztetett állapotban lévő személyek azonosítása és az arra hivatott szerv (orvos, mentőszolgálat) értesítése	OBKF, Budapest III. Kerületi Polgárőr Egyesület
11. A munka- és pihenőidő szabályozása: együttműködés a munkavédelmi felügyelőségekkel a nagy hőhatásnak kitett munkavállalók (pl. fizikai munkások) hőterhelésének csökkentése érdekében: munkaruha, víz, pihenőidő biztosítása, pihenés lehetősége hűvös helyiségben	FICNO
12. Strandok, uszodák üzemeltetőinek felkérése a közönség részére rendelkezésre álló nyitvatartási idő meghosszabbítására	FICNO
13. A hőség, magas UV-sugárzás, alacsony páratartalom, szélcsendes időjárás miatt kialakuló ún. „nyári szmog” csökkentése ésszerű forgalomszervezéssel, esetleges forgalomkorlátozással (a kerületi utcákra és terekre vonatkozóan)	OBKF
14. Párakapuk és árnyékoló napvitorlák felállítása	OBKF
15. Önkormányzati intézményekben madáritató kihelyezése	ÓVN Zrt., Intézmények saját hatáskörben

X.4 Melléklet:
III. kerületi párapuk helyszínei

	Irányítószám	Település	Közterület neve
1	1039	Budapest	Csobánka tér
2	1031	Budapest	Római tér
3	1034	Budapest	Katinyi park
4	1033	Budapest	Szentlélek tér
5	1033	Budapest	Pethe Ferenc tér
6	1031	Budapest	Rozgonyi Piroska utca

X.5 Melléklet:
III. kerületi közkutak helyszíne

	MSLINK	Irányítószám	Település	Utca	Házszám	Keresztutca	Helyrajzi szám
1	590000883	1039	Budapest	Árpád utca	61		
2	590000884	1039	Budapest	Attila utca	79		
3	590500016	1037	Budapest	Erdőalja út	98		
4	592000403	1038	Budapest	Észak utca	22		62004
5	592000496	1031	Budapest	Gladiátor utca	1		22995/66
6	591000013	1031	Budapest	Gúla utca	44		22601
7	592000402	1038	Budapest	Gyöngyvirág utca	29		61 948
8	592000242	1031	Budapest	Hármashatárhegyi út	1		6536/89
9	590500017	1037	Budapest	Hedvig utca	9		
10	592000396	1039	Budapest	Igló utca	50		63318
11	592000260	1037	Budapest	Ilonka utca	12		
12	590500009	1037	Budapest	Jablonka út	23		
13	591000027	1037	Budapest	Jeles utca	81		22179/4
14	591000058	1037	Budapest	Jutas köz	1		
15	591000022	1037	Budapest	Jutas utca	117		22335
16	591000024	1037	Budapest	Jutas utca	135		22346
17	592000397	1039	Budapest	Karácsony Sándor utca	46		61319
18	590000025	1037	Budapest	Kiscelli utca	108		16235/3
19	590500018	1038	Budapest	Kocsis Sándor út	177	Erdőalja út sarok	
20	591000388	1039	Budapest	Kossuth Lajos Üdülőpart	39		60027
21	592000394	1039	Budapest	Kossuth Lajos Üdülőpart	0-0, 133- 133		
22	592000395	1039	Budapest	Kossuth Lajos Üdülőpart 136	63649		
23	592000034	1038	Budapest	Kőbánya utca	21		
24	592000236	1039	Budapest	Losonc utca	16		60101
25	592000239	1037	Budapest	Mátyáshegyi út	57		16125
26	592000399	1038	Budapest	Meggy utca 26	64239		
27	592000240	1038	Budapest	Óbor utca		149. házzámmal szemben	65119
28	592000235	1037	Budapest	Pirkadat utca	39		22482/2
29	590000B59	1031	Budapest	Prés utca	13		
30	592000401	1038	Budapest	Rókahegyi út /Kőrés lejtő	47	Kőrés lejtő sarok	65427/4
31	592000238	1031	Budapest	Rozgonyi Piroska utca	38		23738/1
32	590500003	1038	Budapest	Rózsa utca	2		
33	592000237	1031	Budapest	Saroglya utca	25		22747/2
34	592000404	1037	Budapest	Solymárvölgyi utca	12		20643/4
35	592000406	1037	Budapest	Tarhos utca	21		21980/7
36	592000201	1038	Budapest	Tulipán utca	16		61870

X.6 Melléklet: Kommunikációs anyagok hőség idejére

Az Országos Közegészségügyi Intézet több hasznos és informatív tájékoztató anyagot tett közzé honlapján, amelyek hőségriadó estén alkalmazhatóak a lakosság tájékoztatására. Ezek az anyagok jelenleg az következő címen érhetőek el:

http://oki.antsz.hu/lakossagnak/hohullam_egeszsegkarosito_hatasai

X.6.1 Tanácsok hőség hullám idejére

- Kerüljük a meleget!
- Hűtse lakását! Figyelje a szobahőmérőt!
- Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologtató, zöld növények).
- Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt.
- Lehetőleg éjszaka szellőztessen.
- Csak a szükséges mértékben használja az 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!
- Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.
- Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.
- Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben.
- Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.
- Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.
- Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást, ne várja meg, míg szomjas lesz!
- Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital!
- Pótolja az izzadással elvesztett só! A vízivás sópótlás nélkül veszélyes lehet!
- Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású!
- Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!
- Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.
- A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokoztán ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!
- Ellenőrizze testhőmérsékletét! Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre.
- 39 fok felett hóguta! 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 forduljon orvoshoz

Készüljön fel időben a hőhullámokra!

A nyári meleg okozta hőhullámok egészségügyi problémákat, mentális károsodást és szélsőséges esetben akár halált is okozhatnak!

Készítse fel az otthonát!

Kerülje a meleget, hűtse lakását! Figyelje a szobahőmérőt!

Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben (például „hideg” festék, párologtató, zöld növények).

Napközben zárja az ablakokat, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt és lehetőleg éjszaka szellőztessen.

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 °C körüli. Nem javasolt a túlzott légkondicionálás.

A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszáritja a szervezetet!

Figyelje teste jelzéseit!

Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.

Gyakran zuhanyozzon, használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben. Fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást, ne várja meg, míg szomjas lesz!

Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital!

Pótolja az izzadással elvesztett sókat is! A vízivás sópótlás nélkül veszélyes lehet!

Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.

Ellenőrizze testhőmérsékletét!

Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 °C felett hőguta, 40 °C felett életveszélyes állapot!



Nézzünk szembe a klímaváltozással!

OTTHONUNK
OBUDA
BÉKÁSMEGYER

X.6.3 Hasznos tanácsok kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében fiatal anyukák és kisgyermek számára

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében fiatal anyukák és kisgyermek számára



Csecsemőket, kisgyermekeket árnycékban levegőztessünk!

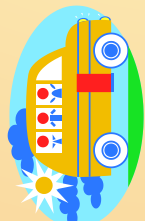


Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!



Lehetőleg éjjel szellőztessen!

Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!



Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!

Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védje magát és gyermekét!

MIT IGYÁL



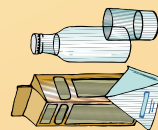
Víz, ásványvíz, tea



Szénsavmentesüdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt



Levesek



MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magaskoffein éscukortartalmú szénsavasüdítők

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!

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a **Fiatalok** számára



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 kendd be bőrödét! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használd 10 feletti napvédő faktoros naptejet!



Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
Tölts 1-2 órát légkondicionált helységben!

Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 l folyadékot!
Fontos a sópótlás is!

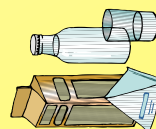
MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentesítők

Paradicsomlé,
aludtej, kefir, joghurt

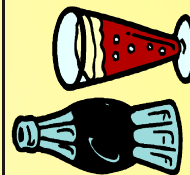


Levesek

MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol
tartalmú italok



Magaskoffein
és cukortartalmú
szénsavasítók

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében **Idősek** számára

A 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a **szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők** a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!

Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben! Kánikulai napokon a különösen **meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsse otthon**, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!



Nagy melegben **zuhanyozzon** langys vagy hideg vízzel akár többször is!

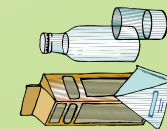
Forró nyári napokon ne a **legmelegebb órákra** időzítse a piaci bevásárlást!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentesüdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magaskoffein éscukortartalmú szénsavasüdítők

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!

X.6.6 Hőség- és UV riadó terv plakátja

TANÁCSOK HŐHULLÁM IDEJÉRE

Kerülje a meleget, hűtse lakását! Figyelje a szobahőmérőt!

Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párolgató, zöld növények).

Napközben zárja az ablakokat, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt és lehetőleg éjszaka szellőztessen.

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!

Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.

Gyakran zuhanyozzon, használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.

Fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást, ne várja meg, míg szomjas lesz!

Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital!

Pótolja az izzadással elvesztett sót is! A vízválasz sópótlás nélkül veszélyes lehet!

Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, a koffein vízajtó hatású!

Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.

Ellenőrizze testhőmérsékletét! Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 °C felett hóguta, 40 °C felett életveszélyes állapot!

RIASZTÁSI LÁNC

A hőségriasztást, annak fokozatát, annak várható időtartamát az országos tisztifőorvos határozza meg és hirdeti ki, és erről a BFKH, valamint rajta keresztül az illetékességi területén működő egészségügyi szolgáltatók vezetői értesítést kapnak.

Hőségriadó idején a Polgármesteri Hivatal a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére.

↓

ORSZÁGOS TISZTIFŐORVOS

↓

BUDAPEST FŐVÁROS KORMÁNYHIVATAL,
II. KERÜLETI HIVATAL, NÉPEGÉSZSÉGÜGYI OSZTÁLY

↓

ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZATA

↓

ÖNKORMÁNYZATI ÉS HELYI SAJTÓ,
ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER KÖZTERÜLET FELÜGYELET, ÖNKORMÁNYZATI SZOCIÁLIS INTÉZMÉNYEK, ÖNKORMÁNYZATI KULTURÁLIS INTÉZMÉNYEK, ÖNKORMÁNYZATI GYERMEK INTÉZMÉNYEK, KERÜLETI OKTATÁSI INTÉZMÉNYEK, KERÜLETI SPORT INTÉZMÉNYEK, KERÜLETI EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYEK, HIVATALI MUNKATÁRSÁK

↓

LAKOSSÁG, VÁLLALKOZÓK, CIVIL SZERVEZETEK

HŐSÉG- ÉS UV-RIADÓ TERV ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER

OTTHONUNK
ÓBUDA
BÉKÁSMEGYER


A hőségriadó terv célja, hogy Budapest III. kerület éghajlatváltozással szembeni alkalmazkodóképességét növelje, az egyre gyakoribb hőhullámos napokra alaposan felkészüljön.

További cél az ellátórendszer rugalmasságának növelése, a hirtelen sokkhatások és zavarok elkerülése egy közösségi rendszer megteremtésével.

Budapest III. kerület Hőség- és UV-riadó Terve szabályozási, technikai, ellátási, szemléletformálási, oktatási és kulturális és ajánlásokat fogalmaz meg.

TARTALOM:

III. KERÜLETI HELYZETIKÉP
AZ UV-SUGÁRZÁS
OKOS NAPOZÁS
HŐHULLÁMOK EGÉSZSÉGÜGYI KOCKÁZATA
TANÁCSOK HŐHULLÁM IDEJÉRE
RIASZTÁSI LÁNC



III. KERÜLETI HELYZETKÉP

Óbuda minden szempontból igen változatos városrészt, így az éghajlatváltozással kapcsolatos érzékenység szempontjából is. A sűrű beépítettség, kevesebb zöldfelülettel rendelkező városrészeket erősebben sújtja a hősziget-hatás, míg a vízparti, vagy dombvidéki területek ma még kedvezőbb helyzetben vannak. Ugyanakkor a hőhullámok egyre gyakoribbak, sok idős és gyermek szervezetét téve ki extra terhelésnek.

Az érzékeny területeken, mint például a társasházak övezetében, a nappali felmelegedés mértéke magasabb, az éjszakai lehűlés mértéke alacsonyabb, mint a zöldövezeti környezetben.

AZ UV SUGÁRZÁS

Az UV-A sugárzás behatol a bőr mélyebb rétegeibe, és szabadgyökök képzésével károsítja a DNS-t, így rosszindulatú daganatot idézhet elő. Az UV-B sugárzás elsősorban a bőr leégéséért felelős, de szintén közvetlenül károsítja a DNS-t és különböző bőrdaganatokat idézhet elő.

Mindkét sugárzás károsítja a kollagén rostokat, a bőrben az A-vitamint, és felgyorsítja a bőr öregedését. További hatások: cataracta, immunszuppresszív hatás, látens vírusfertőzések fellángolása.

Az UV-sugárzás mértékét az UV-index jellemzi, amely a Napból a Föld felszínére érkező maximális ultraibolya sugárzásnak a becslését adja.

Az UV-index segítségével egyértelműen és könnyen meghatározható az UV-sugárzás erőssége, és annak megfelelően a szükséges óvintézkedések módjai. Az UV-index értékei egy 1-től 10-ig terjedő skálán helyezkednek el. Minél magasabb az index számértéke, annál kevesebb idő alatt alakulhat ki a bőr vagy a szem sérülése, károsodása.



OKOSAN A NAPON

Nyáron is hordjunk bőrünknek védő ruhát, sapkát vagy kalapot, és megfelelő UV szűrős napszemüveget!

Olyan összetett, UVA és UVB-szűrős fényvédő krémeket használjunk, amely a napszaknak és a bőrünknek megfelelő! (A fényvédő krém nem nyújt teljes védelmet!)

Soha ne tartózkodjunk hosszú ideig a napon 11.00 és 15.00 óra között (ha rövid az árnyékunk!)

Egy árnyékot adó fa vagy egy napernyő az UV sugárzásnak akár a 60%-át is kiszűrheti.)

Ne legyünk tartósan és védelem nélkül nap sugárzást visszaverő felszíneken (hó, homok, víz)! Tartózkodjunk a napsugarakat visszaverő felületektől, vagy növeljük a fényvédelmet!

A hó, a jég, a homok, a beton mind növelik az UV-sugarak hatását. Az UV-sugarak többsége a vízen is áthatol.

A fokozott UV-sugárzás gyengíti az emberi immunrendszert, ezáltal növelheti a fertőzések kockázatát.

HŐHULLÁMOK EGÉSZSÉGÜGYI KOCKÁZATA

A környezeti hőmérséklet emelkedése megterheli a szervezetet, mely fáradékonyságot, lassab reakciókat, napszúrást és akár hőgúttat is okozhat.

Az idősek, a kismamák, a krónikus betegségben szenvedők fokozottan ki vannak téve a hőstressz veszélyeinek, ezért fontos, hogy időben felkészüljünk a hőhullámokra!

A hőség egyészségre gyakorolt legfőbb hatásai elsősorban az alábbiak:

Az egyre melegebb éjszakákon sokan nem tudnak eleget aludni, így a munkanapokat eleve legyengült szervezettel kezdik.

A hűtött helyiségekben is magas páratartalom alakulhat ki, ami szintén fokozza a fáradékonyságot.

A tompuló reflexek miatt a munkát végzők hatékonysága alacsony, és nő a balesetek bekövetkeztének esélye is. A közlekedés résztvevői is lassabban reagálnak. Kánikula idején a hőstressz súlyos veszély, mind a munkahelyeken, mind vezetés közben, mind otthon.

A napszúrás a szervezet válasza a nagy melegre. Számos jelről felismerhető: erős izzadás, gyengeség, izomgörcsök, sapadtság, szédülés, hányinger, hányás, ájulás.

Hőguta akkor következik be, amikor a szervezet már nem tudja kontrollálni a testhőmérsékletet. A testhőmérséklet gyorsan emelkedik (39 °C feletti), a hőleadás elégtelen, a test nem tud lehűlni. A bőr vörös, száraz (nem izzad), gyors és erős a pulzus, kínzó fejfájás, szédülés, hányinger, zavartság és eszméletlenség jellemzi.

A hőguta tartós mentális károsodást is előidézhet, szélsőséges esetben halálos is lehet

X.7 Melléklet: Kommunikáció magas UV-értékek esetén

X.7.1 Miért védekezzünk a magas UV sugárzás ellen?

A daganatos megbetegedések között egyre előkelőbb helyet foglalnak el a bőrt érintő, különböző szövettani típusba sorolható tumorok. A legóvatosabb becslések szerint is, körülbelül tíz évente duplájára emelkedik az új megbetegedések száma.

A bőrdaganatok kialakulásában döntő szerepe van a bőr napoztatásának, a napsugarak, azon belül is az UV sugarak káros hatásának. Mind az UV-A, -B, és -C típusú hullámok károsító hatással bírnak, így a csak szoláriumban barnulók esetében is beszélhetünk rizikófaktorról.

A szeplők, a nem változó lapos vagy kidudorodó anyajegyek – foltok akár egy életen át is ártalmatlanok lehetnek. Azonban a következő esetekben orvoshoz kell fordulni, hogy egyáltalán esélyünk legyen a súlyosabb esetek megelőzésére!

Ebben segít a SANSZ szabály:

- Sokféle szín (ha az anyajegy több színű).
- Aszimmetria (ha az anyajegy két fele nem egyforma).
- Nagyság (ha az anyajegy nagyobb 6 mm-nél, azaz egy ceruzaradírnál).
- Széle (ha az anyajegy széle nem egyenletes és szabályos).

Hogy SANSZunk legyen a gyors gyógyulásra, a rendszeres önvizsgálat nagyon fontos!

X.7.2 Hogyan védekezhetünk a magas UV sugárzás ellen?

UV Index	UV sugárzási szint	Huzamosabb ideig szabadban tartózkodók védekezése	Javasolt napozási (bőrleégési) idő [perc]			
			nagyon érzékeny	érzékeny	közepesen érzékeny	kevésbé érzékeny
8.0 felett	extrém	11 és 15 óra között keressük az árnyékot, könnyű, kevés testrészt fedetlenül hagyó ruha, széles karimájú kalap viselése, napernyő használata indokolt. Alkalmazzunk fényvédő krémet!	10 - 15	15 - 20	25 - 30	30 - 40
7.0 - 7.9	nagyon erős	Széles karimájú kalap, napszemüveg, napernyő, a fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt. Kerüljük a déli napsütésben az árnyékmentes helyen való tartózkodást!	15 - 20	20 - 25	30 - 35	40 - 45
5.0 - 6.9	erős	Széles karimájú kalap, napszemüveg, érzékenyebbeknek napernyő, fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt!	20 - 30	25 - 35	35 - 45	45 - 60
3.0 - 4.9	mérsékelt	Széles karimájú kalap, napszemüveg mindenkinek indokolt!	30 - 45	35 - 60	45 - 80	60 - 100
0.1 - 2.9	gyenge	Különlegesen érzékeny bőrűek és csecsemők kivételével óvintézkedés nem szükséges.	45 - 60	60 - 75	80 - 90	100 - 120
			2-es UV Index alatt > 120 perc			

forrás: OMSZ honlapja

X.7.3 Néhány hiedelem a napozással kapcsolatban:

HAMIS	IGAZ
A napbarnított bőr egészséges.	A barnulás bőrünk védekező reakciója, mellyel az UV sugárzás további káros hatásaitól kíván megvédeni.
A leburnult bőr véd a napsugárzás ellen.	A leburnult bőr a fehér bőrűek számára csupán 4-es faktorú krémnek megfelelő védelmet nyújt.
Nem lehet leégni felhős napon.	A napsugárzás 80%-a át tud hatolni a vékony felhőrétegen. A fátyolos égbolt inkább növeli az UV sugárzás erősségét.
Vízben nem lehet leégni.	A víz csak minimális védelmet jelent a napsugárzás ellen, és a vízfelületről való fényvisszaverődés növeli az UV expozíciót.
A téli UV sugárzás nem veszélyes.	Télen általában kisebb az UV sugárzás mértéke, de a hó majdnem teljesen visszaveri a napsugárzást, megkettőzi a sugárzás erősségét, különösen a magas hegyekben.
A napvédő krémek megvédenek, így jóval hosszabb ideig napozhatok.	A napvédő krémeket nem azért kell használnunk, hogy több időt tölthessünk a napon, hanem hogy védjük magunkat arra az időre, amikor elkerülhetetlen, hogy a napon tartózkodjunk. A védő hatás attól függ, hogy helyesen alkalmazzuk-e a krémet.
Ha rendszeresen megszakítjuk a napozást, nem égünk le.	Az UV sugárzás hatása összeadódik a nap folyamán.
Ha nem érezzük a nap forró sugarait, akkor nem égünk le.	A leégést a Nap olyan sugárzása okozza, amit nem lehet érezni. A meleg érzetet a Nap látható és infravörös sugarai keltik, nem a leégés szempontjából veszélyes UV sugarak.

forrás: Közegészségügyi tanácsok a napsugárzás káros hatásainak megelőzésére, Dr. Páldy Anna, Országos Környezetegészségügyi Intézet

X.7.4 A napozás 12 szabálya (Okosan a napon)

- **Okosan** napozunk, sose égünk le!
- **Kellően** ruházkodjunk! Hordjunk bőrünket védő ruhát, légiós sapkát vagy kalapot, és megfelelő UV szűrős napszemüveget!
- **Olyan** összetett, UVA és UVB-szűrős fényvédő krémet használjunk, amely a napszaknak és a bőrünknek megfelelő! (A fényvédő krém nem nyújt teljes védelmet!)
- **Soha** ne tartózkodjunk hosszú ideig a napon 11.00 és 15.00 óra között (ha rövid az árnyékunk)!
- **Amennyiben** nagyon erős a napsugárzás, tartózkodjunk árnyékos vagy fedett helyen! (A felszínre érő UV sugárzás mennyisége a legmagasabb értéket általában nyáron, dél körül éri el, főleg amikor az égen nincs felhőtakaró. Egy árnyékot adó fa vagy egy napernyő az UV sugárzásnak akár a 60%-át is kiszűrheti.)
- **Ne** legyünk tartósan és védelem nélkül napsugárzást visszaverő felszíneken (hó, homok, víz)! (Tartózkodjunk a napsugarakat visszaverő felületektől, vagy növeljük a fényvédelmet! A hó, a jég, a homok, a beton mind növelik az UV sugarak hatását. Az UV sugarak többsége a vízen is áthalad. Ez olyan tény, amelyre érdemes emlékezni fürdőzés előtt.)
- **A** csecsemőket és a gyermekeket fokozottan óvjuk az erős napsugárzástól!
- **Ne** tartózkodjunk a napon, ha fényérzékeny anyagot tartalmazó gyógyszert szedünk! (A napfény hatására a gyógyszerek (többnyire antibiotikumok) fényérzékeny hatóanyaga napallergiás tüneteket (fényérzékenységi reakciót) okozhat, vagy elbomlik, és nem fejt ki a kellő hatást a gyógyuláshoz. A fokozott UV sugárzás amúgy is gyengíti az emberi immunrendszert. Ezáltal növelheti a fertőzések kockázatát és korlátozhatja a betegségek elleni védekezés hatékonyságát.)
- **Az** ön barnító krémek egyáltalán nem nyújtanak védelmet az UV sugárzás ellen! A szoláriumozás pedig bőrrákot okozhat! (A fehér szín szép! Kár, hogy nem a fehér bőr a divat! A szoláriumozás veszélyes!)
- **Pótoljuk** a bőrünkről lekopott, leázott vagy ledörzsölt fényvédő krémet, de legalább 2 óránként!
- **Okvetlenül** forduljunk bőrgyógyászhoz, ha változást észlelünk bőrünk állapotában!
- **Nyári** hónapokban figyeljük az UV értékeket a médiában, az OMSZ honlapján!