



KOMLÓI HELYI VÉDELMI BIZOTTSÁG

Komlói Járás illetékességi területéhez tartozó
önkormányzatok

valamennyi település polgármestere

részére

Iktatószám: BA-02/JH/00062-2/2023

Ügyintéző: Sütő Csenge

Tárgy: Hőségriasztás II. fokozat

Elektronikus úton továbbítva

Tisztelt Polgármester Asszony, Tisztelt Polgármester Úr!

Tájékoztatom, hogy az Országos Tisztifőorvos **2023. június 21-én (szerda) 00:00 órától 2023. június 23-án (péntek) 24:00 óráig az egész ország területére II. fokú hőségriasztást** adott ki.

Kérem Önt, hogy:

1. Tájékoztassa a lakosságot és a településén található nevelési, oktatási és szociális intézmények vezetőit a riasztás elrendelésének tényéről, valamint a hőségriasztás alatt javasolt magatartási formákról.
2. Tájékoztassa a lakosságot a légkondicionált helységekről és azok megnyitásáról,
3. Szükség esetén intézkedjen a település területén található közutak megnyitásáról/nyitva tartásáról.
4. Lehetőség szerint hívja fel az intézmények, munkahelyek figyelmét a dolgozóik védőitallal történő ellátására.

Hőség elleni védekezéssel kapcsolatos fontos tanácsok, javaslatok a lakosság részére:

- Hűtse lakását, nappal az ablakot tartsa csukva, használjon sötétítő függönyt, sötétedés után szellőztessen!
- A nagy melegben 11 és 15 óra között lehetőleg árnyékban tartózkodjon, kerülje a tűző napsütést!
- Ha szükséges, hűtse szervezetét, használjon vizes borogatást, zuhanyozzon langyos vízben!
- Fordítson figyelmet arra, hogy megfelelő mennyiségű folyadékbevitellel pótolja az izzadással elveszített folyadékot! Az ajánlott mennyiség 2,5-3 l/nap.
- Ha elindul otthonról, vigyen magával folyadékot!

- Viseljen világos, jól szellőző, bővebb ruházatot!
- Fordítson különös figyelmet a különösen veszélyeztetett személyekre (gyermekek, idősek, kismamák, túlsúllyal küzdők, szív és keringési betegségekben szenvedők)!
- 11 és 15 óra közti időszakban kerülje a fizikai munka végzését, sportolást a szabadban.

Hőség elleni védekezéssel kapcsolatos fontos tanácsok, javaslatok az ügyeletes óvodák és napközis táborok részére:

A gyermekek részére:

- A csoportszobák sötétítővel (függönyökkel) történő árnyékolásának megoldása (már a reggeli órákban)
- A levegőzés, a gyermekek szabad levegőn való tartózkodásának biztosítása a reggeli, kora délelőtti órákban
- Az udvarrészek, teraszok hűtéséről locsolással való gondoskodás
- A homokozók napenkénti frissítése ásással, locsolással
- A gyermekek rendszeres és bőséges folyadékpótlása (citromos limonádé, tealevéllel ízesített forralt víz biztosítása)
- Gondot kell fordítani a hűvös alvási, pihenési körülményekre
- Fokozottabb figyelemmel kell lenni a gyermekek étrendjének összeállítására (nyári főzelékfélék, zsírszegény feltétek, napi friss /hűtött/ gyümölcsök)
- A gyermekek pszichés és szomatikus állapotának figyelemmel kísérése (az alacsonyabb tolerancia miatt)
- A gyermekek testhőmérsékletének (a napi gyakorlaton túli) többszöri ellenőrzése
- A leégés elleni védelem, valamint a fej és a szem védelme érdekében széles karimájú kalapok és (lehetőleg hosszú ujjú) pólók használata a szabadban.

A gyermekeket ellátó személyzet részére:

- A megfelelő, kényelmes (lehetőleg természetes alapanyagú) szellős nyári munkaruházat biztosítása
- A folyadék pótlására hűtött citromos limonádé, tea, ásványvíz biztosítása (anyagi lehetőségek szerint)
- A munkaidő és a munkafolyamatok ésszerű megszakítása, többszöri „kikapcsolódási” idő biztosítása

Hőség elleni védekezéssel kapcsolatos fontos tanácsok, javaslatok szociális ellátó intézmények részére:

- Az érzékeny, sérülékeny csoportok és személyek számbavétele
- A hőség enyhítésére szolgáló lehetőségek, technikai megoldások meghatározása (légkondicionálás, árnyékolás, locsolás, szellőztetés)
- Intézkedés a fokozott orvosi ellenőrzés megszervezésére
- A gondozottak folyadékfogyasztásának figyelése, figyelemfelhívás a folyadékpótlás szükségességére
- A tartózkodó helyiségek hőmérsékletének ellenőrzése
- A gondozottak testhőmérsékletének ellenőrzése, testhőmérsékletük normál értéken való tartása érdekében zuhanyoztatás, borogatás végzése, gyakoribb ágyneműcsere
- Megfelelő étrend összeállítása
- A krónikus betegségben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbetegség, cukorbetegség, stb.) fokozott figyelemmel kísérése
- Az egyes kórképekben alkalmazott gyógyszerek – a hőség miatt kialakuló – hatásváltozásának figyelemmel kísérése (pl. béta blokkolók, antihistaminok, antidepresszánsok)
- A kezelőorvossal való gyakori konzultáció folytatása
- A munkabeosztás ésszerű megszervezése, a dolgozók pihentetése
- Korai szellőztetés, ventilátorok beállítása, sötétítés, a légkondicionálók működése
- Védőital biztosítása, a hűtőkapacitás növelése

Újabb tájékoztatás hiányában a riasztás 2023. június 23-án 24:00 órakor automatikusan érvényét veszti.

Kelt: Komló, elektronikus időbélyegző szerint

Tisztelettel:

dr. Hessz Gabriella
elnök