Hargita Megye Egészségügyi Igazgatósága

530 180, Csíkszereda, Mikó utca 1 szám, Hargita megye

Tel: 0266-310423, 0266-324483, Fax: 0266-371142,

email:dspj.harghita@aspharghita.ro;

http://www.aspharghita.ro

Iktatószám: /11.07.2024

Sajtóközlemény

Hogyan védjük meg magunkat és egészségünket kánikulában

Extrém hőségről beszélünk, ha 2-3 napon keresztül a hőmérséklet 32,2 ºC felett van és magas a páratartalom.[1]

Az extrém hőség veszélyt jelent a környezetre és az egészségre is. A hőguta (hőstressz) a hőmérséklet-ingadozások okozta halálesetek vezető oka, ami súlyosbíthatja a szív- és érrendszeri betegségeket, a cukorbetegséget, mentális zavarokat, az asztmát, növelheti a balesetek számát és a fertőző betegségek terjedésének kockázatát.

A hőérzékenységet a fiziológiai tényezők, az életkor (idősek, csecsemők, gyermekek), az egészségi állapot (krónikus betegségek), a foglalkozás (szabadban végzett munka, nem légkondicionált helyiségekben végzett munka), és a társadalmi-gazdasági tényezők is befolyásolják (pl. hajléktalanság, nem megfelelő életkörülmények).[2]

A 65 év feletti személyek körében a hőség miatti halálozási ráta 85%-al növekedett 2000-2004 és 2017-2021 között időszakokban.

Becslések szerint Európában 2022 nyarán megközelítőleg 61 672 hőséggel összefüggésbe hozható halálesetet regisztráltak.[3]

Ugyanakkor az ultraibolya sugárzásnak való tartós kitettség károsíthatja a bőrt (napégési sérüléseket okozva), hosszú távon akár rosszindulatú bőrelváltozásokat is okozhat.

Ajánlások a lakosság számára kánikula idején

Kerülje a hőséget!

- Kerülje a hosszan tartó, közvetlen napsugárzást 11:00 és 18:00 óra között, használjon fényvédő krémet, naptejet azokra a testrészekre, amelyek ki vannak téve a napsugárzásnak.
- Kerülje az intenzív szabdtéri tevékenységeket (sport, kertészkedés, építkezés stb.) a nagyon magas hőmérsékletű időszakokban. Ezeket a tevékenységeket akkor végezze, amikor már jóval alacsonyabb a hőmérséklet.
- Ne feledkezzen meg arról, hogy a napon észlelt hőmérséklet akár 10-15 ˚C-al is magasabb lehet.

- Napközben legalább 2-3 órát töltsön hűvös helyen.
- Figyeljen a hivatalosan megjelenő kánikulára vonatkozó hírekre.
- Tartsa folyamatosan a kapcsolatot idős vagy fogyatékkal élő szomszédokkal, rokonokkal, ismerősökkel, érdeklődjön egészségük iránt

Tartsa otthonát hűvösen!

- Ha a külső hőmérséklet magasabb, mint a belső akkor csukott ablakkal és leeresztett redőnnyel gondoskodjon arról, hogy a lakásban megmaradjon a kellemes hőmérséklet.
- Sötétedés után szellőztessen, amikor a külső hőmérséklet a belső hőmérséklet alatt van.
- Kapcsolja ki azokat az elekronikai eszközöket, amelyekre nincs szüksége.
- Ventilátort csak 40 ˚C alatti hőmérsékleten használjon.
- Ha légkondicionáló berendezést használ, állítsa a termosztátot 27 ˚C-ra és kapcsoljon be egy ventilátort - így a helyiség levegője 4 ˚C-kal hűvösebbnek érződik és 70%-al kevesebb villamos energiát fogyaszt.

Előzzük meg a test túlmelegedését és a kiszáradást!

- Gépkocsiban semmiképp se hagyjon gyermeket, mert rövid idő alatt az autó belső tere 60 °C-ra is felmelegszik!!! Felügyelet nélkül, lehúzott ablakkal se hagyjuk magára a gyermeket![4]
- Szabadban viseljen könnyű, bő szabású, természetes anyagból készült, lehetőleg világos színű ruházatot, kalapot és napszemüveget.
- Iktasson be hűsítő fürdést vagy zuhanyozást.
- Nedvesítse a bőrét vizes ruhával!
- Fogyasszon rendszeresen vizet, ne várja, hogy megszomjazzon (óránként 1 csésze víz, naponta legalább 2-3 liter). A vízfogyasztáshoz a megfelelő konyhasópótlást is kell társítani, mert izzadáskor azt is veszítünk, különben leesik a vérnyomás vagy vízmérgezés lép fel.
- Kerülje a napsütést csúcsidőben, keressen árnyékot vagy maradjon beltérben. Árnyékban 10°C-kal hűvösebb lehet.
- Védje a csecsemőket és a gyermekeket. Soha ne takarja le a babakocsit száraz textillel, mert a takarással meggátolja azt, hogy a babakocsi beltere megfelelően szellőzzék, ami hőmérséklet-emelkedéshez vezet. Ehelyett nedves textillel takarja le és szükség szerint nedvesítse újra.
- Kerülje az alkoholfogyasztást (beleértve a sört és a bort is), mivel ezek elősegítik a kiszáradást.
- Kerülje a magas koffeintartalmú italok (kávé, tea, kóla, energiaitalok) és a cukros üdítőitalok fogyasztását.
- Ne fogyasszon nehezen emészthető ételeket.
- Fogyasszon magas víztartalmú friss gyümölcsöket és zöldségeket, például uborka, paradicsom, sárgadinnye, görögdinnye, szilva.

- Ne gyújtson tüzet a szabadban, ne égessen hulladékot ebben a kánikula-riadós időszakban.

Védjük a gyermekeket!

Az újszülöttek és 6 hónaposnál fiatalabb csecsemők védelme az UV-sugárzástól

- A 6 hónaposnál fiatalabb babákat óvni kell a közvetlen napfénytől.
- A csecsemőt öltöztesse könnyű, lenge ruhába, amely takarja a karját és lábát.
- Védje gyermeke fejét, arcát, fülét és nyakát széles karimájú kalappal.
- A csecsemő szemének védelme érdekében használhat az UVA és UVB sugarakat is kiszűrő napszemüveget.
- Kerülje a 11-18 óra közötti sétákat, ha mégis muszáj, árnyékos helyeket keressen.

A 6-12 hónapos csecsemők védelme az UV-sugárzástól

- Tartsa be a 6 hónaposnál fiatalabb csecsemőkre vonatkozó ajánlásokat és használhat kifejezetten a csecsemők bőrére kifejlesztett fényvédő termékeket.

Gyermeke védelme az UV-sugárzástól

- Fontos, hogy mind a gyermekeket, mind a gondozóikat tájékoztassuk a szükséges védekezési intézkedésekről.
- Tartsa be az előbbi ajánlásokat, amelyek a test, szem, fej védelmére vonatkoznak. Itt is figyeljen arra, hogy 11-18 óra között ne tartózkodjanak napon, árnyékos területeket keressen.

Forrás:

1. https://www.ready.gov/heat
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25252745/
3. https://www.lancetcountdown.org/data-platform/health-hazards-exposures-and-impacts/1-1-health-and-heat/1-1-5-heat-and-sentiment
4. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health

Dr. Tar Gyöngyi

Megyei tisztifőorvos, igazgató