

Tavasszal és nyáron többen dolgozunk vagy pihenünk a szabadban. A hosszabb és melegebb nappalok sokunk számára a szabadságot, a felhőtlen szórakozást jelentik. Ehhez viszont tudnunk kell azt is, hogy nyáron gyakran fordulhat elő heves zivatar, viharos szél, felhőszakadás vagy éppen jégeső, máskor pedig rendkívüli hóhullámok tehetik próbára tűrőképességünket.

A nyári időszak veszélyes időjárási helyzetekről mindig időben értesülhetnek a televíziók és a rádiók hírműsoraiból, valamint az internetes hírforrásokból, köztük az **Országos Meteorológiai Szolgálat weblapjáról a veszelyjelzes.met.hu címen.**

A meteorológiai szolgálat az élet és vagyonvédelem 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 nem szokatlanok ugyan, de a szabadban ilyenkor 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 kísérik figyelemmel a legfrissebb hivatalos meteorológiai információkat. Minden körülmények között kövessék a hatóságok utasításait, és húzódnak

biztonságos helyre.

Amennyiben a nyári időszak veszélyes időjárási jelenségeinek hatásai azt szükségessé teszik, a katasztrófavédelem közérdekű közleményt tesz közzé a médiában.

Célszerű magatartási formák szélvihar esetén

- Folyamatosan kísérje figyelemmel az időjárás-jelentést, hogy időben felkészülhessen.
- Vihar esetén az egyik legnagyobb veszélyt a szél által sodort kisebb-nagyobb tárgyak, például letört faágak, téglák, a tetők különböző elemei, televíziós antennák jelentik, ezért igyekezni kell valamilyen épületben menedéket keresni.
- Vihar ellen csak a szakszerűen megépített kő, beton, téglavagy egyéb, ellenálló anyagból készült épületek nyújtanak kellő védelmet.
- A lakóépületben az ajtókat és ablakokat be kell csukni, a redőnyt le kell eresztetni, az ablakok fatábláit be kell csukni (ha vannak ilyenek). Amennyiben egyik sincs, úgy célszerű az ablak elé húzni a függönyt, ez ugyanis némileg felfogja a szilánkokat, ha a vihar betörné az üveget.
- A lakásban mindig az ablaktól legtávolabbi, a legvastagabb falakkal határolt részen kell elhelyezkedni, távol a fűtőrendszer csővezetékétől, radiátoroktól, és más, nagyobb fémtárgytól.

- Az elektromos berendezések fali csatlakozóit célszerű kihúzni, és fel kell készülni az esetleges áramkimaradásra.

- Áramszünet esetén elektromos kézilámpa vagy gázlámpa használható. Nyílt lánggal működő világító eszköz (például gyertya, mécses vagy fáklya) nem alkalmazható, mert a huzat elsodorhatja a lángot.

- Vihar hatására gyakran megrongálódnak az elektromos vezetékek. Készüljön fel erre az esetre is! Tartalékoljon ivóvizet áramszünet idejére, az energiaszolgáltatás megszakadása ugyanis a vízellátás szüneteltetését is eredményezheti.

- Ha a szabadban tartózkodó személy nem képes fedett helyre menekülni, kiemelkedő építményektől, fáktól, nagyobb fémtárgyaktól, elektromos vezetékektől

ő

I távol helyezkedjen el, ezekbe ugyanis könnyen belecsaphat a villám. A legcélszerűbb

ú

bb valamilyen terepmélyedésben, gödörben meghúzódni, ezzel ugyanis csökken a szél nyomásának kitett testfelület, és így az elsodrás veszélye.

- Egyéb lehetőség híján legcélszerűbb szélirányban a földre hasalni, vagy a földre ülve fejünket összefont karjaikkal megvédeni. Ez a megoldás csökkenti a szélnek kitett testfelületet és a villámcsapás veszélyét. Jéges

ő esetén összehajtott ruhadarabbal vagy összefont karjaikkal óvhatjuk fejünket a sérüléstől

ő

l.

- Gépkocsival utazva a legcélszerűbb fáktól, elektromos vezetékektől, épületektől, magas tárgyaktól távol az út szélén megállni. A szél ugyanis nehezebben sodorja el az álló, mint a mozgó járműt.

et. A gépkocsi karosszériája akkor is megvédi a benne ülőket, ha azt a szél felborítaná, egy esetleges villámcsapás esetén a jármű

ő

ket, ha azt a szél felborítaná, egy esetleges villámcsapás esetén a jármű

űv

Ú
fém alkatrészei elvezetik az elektromosságot, így megóvják a benne tartózkodókat az áramütést

Ő
I, de az utastérben található
fém részeket ne érintsük meg. Egyéb esetben a járműveket, sátrakat, gyenge szerkezetű építményeket hagyjuk el, mert bentről nem lehet érzékelni a fenyegető veszélyt (pl. rádőlhet a fa).

- Távól haladjunk a fáktól, épületektől, hogy a letört ágak, cserepek, üvegszilánkok ne okozzanak sérülést.
- Védjük szemünket a portól, fejünket a szél sodorta tárgyaktól, ágaktól stb.
- Leszakadt villamos távvezeték megközelíteni is életveszélyes!
- 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 érjünk hozzájuk. A háziállatokat zárjuk be.
- 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.
- Üzletek kihelyezett reklámtábláit rögzítsük vagy vigyük be az üzletbe. A nagy erejű szél elsodorhatja azokat, ezáltal komoly sérüléseket okozhatnak.
- Szabadtéri rendezvényeken tartsuk be a szervezők utasításait.

- Ne hagyjuk a kisgyermeket, betegeket felügyelet nélkül, lehetőleg senki ne maradjon egyedül!

Védekezés villámcsapás ellen

- Ha nagy villámlással járó vihar közelít 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, kerüljük a kőomlásveszélyes szakadékokat.
- Kerüljük a nedves talajt, azonnal hagyjuk el a vízfelületeket.
- 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.

Célszerű magatartási formák özönvízszerű esőzés esetén

A károk csökkentésének lehetőségei

- A vízvezető árkok és áttereszek karbantartása, rendszeres tisztítása megkönnyíti a víz természetes úton történő mielőbbi eltávozását.
- Meg kell oldani az épületek tetőzetéről a csapadékvíz elvezetését, és az épületek falaitól, illetve alapjától való távoltartását.
- A talajszint alatti tárolóterek, pincék, garázsok bejáratának kiképzését úgy kell megoldani (esetleg utólagosan), hogy 10-15 centiméter magasságú víz ne tudjon behatolni. Ezek a helyiségek szükség esetén homokzsákokkal is megvédhetők az elöntéstől.
- Azokban az épületekben, amelyek járósíntje nem, vagy csak kis mértékben magasabb, mint a talajszint, és fennáll a vízbetörés veszélye, mindenféle vegyszert, mérget, permetezőszerrel olyan magasan kell elhelyezni, hogy az esetleg behatoló víz ne tudja elsodorni, illetve feloldani azokat.

Mit tegyünk?

- A legfontosabb feladat a víz elvezetése. Ennek érdekében figyelemmel kell kísérni az elvezetőcsatornák és áttereszek állapotát, szükség szerint el kell hárítani a víz útjába került akadályokat. Amennyiben a felgyülemlett csapadékvíz elvezetése gravitációs úton nem oldható meg, és lehetőségek vannak annak átemelésére, az időjárás-előrejelzés pedig indokolja ezt, úgy meg kell kezdeni a szivattyúzást.

- Célszerű mindazon tárgyak rögzítése, amelyeket a víz elsodorhat. Ez történhet lesúlyozással vagy a talajhoz történő rögzítéssel.
- Ha a szabadban végzett munkálatok során elengedhetetlen elektromos berendezések (gépek) használata, azokat mindig a legnagyobb elővigyázatossággal kezelje, tekintettel a fokozott áramütés-veszélyre.
- Fokozott óvatossággal közlekedjen a víz alatt álló területen akkor is, ha az elöntés csak néhány centiméter. A víz alatt ugyanis - láthatatlanul - gödrök, éles, hegyes tárgyak lehetnek, amelyek balesetet okozhatnak.
- Víz alá került területen csak különösen indokolt esetben kísérelje meg a gépkocsival történő közlekedést. Fel kell készülnie a jármű azonnali elhagyására, ha a vízszint emelkedik, vagy el akarja sodorni a gépkocsit. Figyelembe kell vennie, hogy bizonyos vízmagasság felett a személygépkocsi nem képes haladni, és irányíthatatlanná válik.
- A vihar elmúltával meg kell vizsgálni a lehetséges veszélyforrásokat. Alaposan szemügyre kell venni a fákat, és a veszélyesnek ítélt ágakat le kell vágni. A hosszabb időn keresztül elöntés alatt álló területen lévő fák gyökerei meglazulhatnak és veszélyessé válhatnak. Ezeket ki kell vágni.
- Az épületek szerkezeti elemeit, elsősorban a tetőszerkezetet és a kéményeket – szükség esetén szakember közreműködésével – meg kell vizsgálni, és a baleseti veszélyforrásokat meg kell szüntetni.

HŐSÉGRIASZTÁS

A '90-es évek elején még kevésbé volt a figyelem előtérben a klímaváltozás egészségkárosító hatása, azonban az 1990-es évek vége felé ez a trend megváltozott.

- A globális klímaváltozás a XXI. század egyik legfontosabb környezeti problémája.
- A föld felszínének átlaghőmérséklete az utóbbi 25 évben 0,4 °C-kal emelkedett.
- A klímaváltozás több oldalról veszélyezteti az emberi egészséget: károsítja a környezetet, az ökoszisztémát, a gazdaságot és a társadalmat
- A klímaváltozás ezen hatásokon túl befolyásolja az élelmiszer biztonságot, megváltoztathatja a betegségek térbeli és időbeli előfordulásának jellemzőit, növeli az extrém időjárási helyzetek, pl. a hőhullámok gyakoriságát.

A „hőhullám” definíciója: három egymást követő napon a napi átlaghőmérséklet 26,6°C felett van.

Veszélyeztetett csoportok

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

- csecsemők és a fiatal kisgyermek,ek,

- fiatalok,

- 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.

Hőhullám okozta káros egészségi hatások

Magas hőmérséklet okozta megbetegedések:

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

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

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

Megelőzés lehetőségei célcsoportonként

Csecsemők és fiatal kisgyermek

MIT IGYUNK MIT NE IGYUNK

- víz, ásványvíz, tea, · kávé, alkohol tartalmú italok

- szénsavmentes üdítők · magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

- paradicsomlé,

- aludttej, kefir, joghurt

- levesek

- Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!

- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napteljel 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 picit sót is tartalmazó citromos teával a szoptatás után!

Fiatalok

MIT IGYUNK MIT NE IGYUNK

- víz, ásványvíz, tea, · kávé, alkohol tartalmú italok
- szénsavmentes üdítők · magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők
- paradicsomlé,
- aludttej, kefir, joghurt
- levesek

- Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 liter folyadékot! Fontos a só pótlása is!

- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel véd magad a nap égető erejétől!

- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!

- Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőrödöt! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktorú naptejet!)

- Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!

- Tölts 1-2 órát légkondicionált helyiségben!

65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők

MIT IGYUNK MIT NE IGYUNK

- víz, ásványvíz, tea, · kávé, alkohol tartalmú italok

- szénsavmentes üdítők · magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

- paradicsomlé,
- aludttej, kefir, joghurt
- levesek
- 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 töltse otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!
- Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást!