



PEST MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL
ÉRDI JÁRÁSI HIVATAL
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI OSZTÁLY

Ügyiratszám: PE-06R/033/03722-2/2015
Ügyintéző: Dr. Katona Ildikó/Szabó Erika
Telefon:+36-(23)-354-765/102

Tárgy: Hőségriasztás 2. fokozat

Hiv. szám:

Melléklet: 1 db.

Ez a levél kizárólag elektronikusan lett megküldve

Valamennyi Polgármesteri Hivatal
Valamennyi Rendelő Intézet részére

**Tisztelt Jegyző Asszony/ Úr !
Tisztelt Intézmény Vezető Úr !**

Dr. Paller Judit országos tisztii főorvos **2015. 06.11-én 12:00-tól 2015. 06. 15-én 24:00-ig II. fokú** hőségriasztást rendelt el. Tekintettel a jelenlegi helyzetre kérem, hogy a helyi médiákon (helyi újság, kábeltévé, hirdető táblák) keresztül szíveskedjék a lakosság figyelmét az előző évekhez hasonlóan felhívni az alábbiakban javasolt egészségvédelmi óvintézkedésekre és a mellékletben csatolt hasznos tanácsokra:

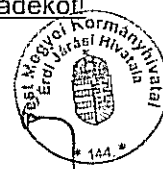
I. *Hasznos tanácsok kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében fiatal anyukák és kisgyermek számára*

- Csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessünk!
- Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
- Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban !
A kisgyermeket mindig kínáljuk tiszta vízzel, vagy pici sót tartalmazó, citromos teával!
Ha van elektromos ventillátora, használja nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen !
Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és naptejel védje magát és gyermekét!

II. *Hasznos tanácsok 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!
- Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Tölts 1-2 órát légkondicionált helyiségben!

Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kend be magad! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!
Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 liter folyadékot!
Fontos a só pótlás is !



III. Hasznos tanácsok kánikula idejére a hõguta megelõzése és kezelése érdekében idõsek számára

- A 65. évnél idõsebbek, különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedõk a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!
- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Ha van elektromos ventillátora, használja nagy melegben!
- Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltse otthon, besötétített szobában, viszonylag hûvõsben!
- Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra idõzítse a piaci bevásárlást!

AZOK AKIK SZÍVGYÓGYSZERT SZEDNEK, A VÍZHAJTÁS MELLETT IS FOGYASSZANAK ELEGENDÕ MENNYISÉGÛ FOLYADÉKOT, AZAZ A SZOKÁSOSNÁL EGY LITERREL TÖBBET A FORRÓ NAPOKON!

MIT IGYUNK?

Víz, ásványvíz, tea
Szénsavmentes üdítõk
Paradicsomlé, aludttej, kefir, joghurt
Levesek

MIT NE IGYUNK?

Kávét, alkohol tartalmú italok
magas koffein- és cukortartalmú szénsavas üdítõk

Kérem a háziorvos és házi-gyermekorvos kollégákat, hogy a betegekkel történõ találkozások alkalmával hívják fel figyelmüket a kialakult idõjárás helyzet miatt a helyes viselkedési módokra és a fokozott elõvigyázatosságra.

Kiemelten Önkormányzati feladatok:

- Hõségtervek aktiválása szociális ellátó intézményekben, házi gondozó szolgálatnál.
 - Gyakoribb locsolás az esti órákban (közutak, parkok)
 - Igénybe vehetõ légkondicionált közintézmények listájának közzététele
 - Ivóvíz minõségû víz biztosítása a közterületeken
- Hosszantartó aszály esetén fellépõ hõség hullám idején célzott, illetve fokozott ellenõrzés a megfelelõ minõségû ivóvíz biztosítása érdekében. A Népegészségügyi Osztály aktív részvétele a vízkorlátozással kapcsolatos helyi intézkedések elrendelésében.


- Villamos áramszolgáltatás zavartalanságának biztosítása
- Hajléktalanokkal való törõdés, ivóvíz biztosítása
- Bölcsõdék, óvodák, napközi otthonok, nyári táborok értesítése
- Strandok nyitva tartásának meghosszabbítása

Az elõrejelzési adatok változása esetén a szükségessé váló hosszabbításról, illetve fokozat emelésrõl újabb tájékoztatást küldök. Ennek hiányában a riasztás június 15-én 24.00-kor automatikusan érvényét veszti.

Érd, 2015. június 11.

Bánsághy Balázs járási hivatalvezetõ

nevében és megbízásából:


Dr. Katona Ildikó
járási tisztifõorvos
osztályvezetõ főorvos

