

4. melléklet

Lakosság veszélyhelyzeti tájékoztatója rendkívüli időjárásból adódó

– erős szél, nagymennyiségű csapadék, fakidőlések, stb. –

jelenségekről!

Az állampolgárok élet és vagyonbiztonságának megóvása érdekében az alábbi ajánlásokat kell figyelembe venni a rendkívüli időjárási viszonyok hatásainak csökkentése érdekében.

Az Országos Meteorológiai Szolgálat (továbbiakban: OMSZ) folyamatosan figyelemmel kíséri az időjárás alakulását, és ennek megfelelően adja ki a riasztási fokozatokat.

Célszerű magatartási formák szélvihar esetén!

- 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-, téglá-, vagy 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 függőnyt, 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. A 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 távol helyezkedjen el, ezekbe ugyanis könnyen belecsaphat a villám. A legcélszerűbb valamilyen terepmélyedésben, gödörben meghúzódni, ezzel ugyanis csökken a szél nyomásának kitett testfelület, és így az elsodrás veszélye.
- Egyéb lehetőség híján, legcélszerűbb, fejjel a szélirányban a földre hasalni, vagy a földre ülve fejünket összefont karjaikkal megvédeni. Ez a megoldás csökkenti a szélnek kitett testfelületet, és a villámcsapás veszélyét. Jégeső esetén összehajtott ruhadarabbal, vagy összefont karjaikkal óvhatjuk fejünket a sérüléstől.
- 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 járművet. A gépkocsi karosszériája akkor is megvédi, a benne ülőket, ha azt a szél felborítaná, egy esetleges villámcsapás esetén a jármű fém

alkatrészei elvezetik az elektromosságot, így megóvják a benne tartózkodókat az áramütéstől, de az utastérben található fém részeket ne érintsük meg.

- Távol haladjunk a fáktól, épületektől, hogy a letört ágak, cserepek, üvegszilánkok ne okozzanak sérülést.
- Védjük szemünket a portól, fejünket a szél sodorta tárgytól, ágaktól, stb.
- A járműveket, sátrakat, gyenge szerkezetű építményeket hagyjuk el, mert bentről nem lehet érzékelni a fenyegető veszélyt (pl. rádőlhet a fa).
- 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 érnünk 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 közeleg, 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 kőomlás veszélyes 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 vízelvezető 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 távortartását.
- 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 járószintje nem, vagy csak kismértékben magasabb, mint a talajszint, és fennáll a vízbetörés veszélye, mindenféle vegyszert, mérget,

permetezőszert olyan magasan kell elhelyezni, hogy az esetleg behatóló víz ne tudja elsodorni, illetve feloldani azokat.

Mit tegyünk?

- A legfontosabb feladat a víz elvezetése. Ennek érdekében figyelemmel kell kísérni az elvezető csatornák és áttereszek állapotát, szükség szerint el kell hárítani a víz útjába került akadályokat. Amennyiben a felgyülemlett csapadékvíz elvezetése gravitációs úton nem oldható meg, és lehetőség van 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 előntés 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, a veszélyesnek ítélt ágakat le kell vágni. A hosszabb időn keresztül előntés 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.

Folyamatosan kísérje figyelemmel az időjárás-jelentést, hogy időben felkészülhessen!

Az időjárás aktuális alakulását, a riasztási fokozatokat az OMSZ alábbi honlapján kísérhetik figyelemmel:

<http://www.met.hu/omsz.php>

LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ HŐSÉGRIADÓ ESETÉN

Az Országos Környezetegészségügyi Intézet ajánlása hőségriadó esetén:

Kerüljük a meleget!

Hűtse lakását

Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.

Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen

Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban

A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologató, zöld növények).

Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást

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

Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat

Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt

Ellenőrizze testhőmérsékletét!

Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten

Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármilyen szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát

Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről

Fontos megjegyzések

Fontos a szobahőmérséklet mérése!!

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 kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!

Biztosítva van-e a hűtött helyek elérhetősége? Csak ennek megléte esetén ajánlható!

Időseknél növelheti az elesés veszélyét

Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A koffein vízajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet

A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására

Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőségriadó! 40 fok felett életveszélyes állapot!

Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!

Sérülékeny lakosság csoportok

Az általános tanácsokon kívül az idősek és krónikus betegségben szenvedők részére bővebb információt kell adni a következőkről:

- Gyakorlati tanácsok - hogyan hűtsék magukat és hogyan pótolják a folyadékot,
- Elsősegélynyújtás,
- Az orvosi ellátás és mentők elérhetősége.

Milyen betegségek növelik a hőség idején bekövetkező halálozás kockázatát?

- Diabetes mellitus és egyéb anyagcsere betegségek,
- Organikus mentális betegségek, dementia, Alzheimer kór,
- Mentális és viselkedési zavarok psychoaktív gyógyszerek és alkohol fogyasztása miatt,
- Schizophrenia és hasonló kórképek,
- Extrapyramydális és egyéb mozgási zavarok (Parkinson kór, stb),
- Szív-érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, ritmuszavarok,
- Légzőszervi betegségek (KALB, bronchitis),
- Vesebetegségek, veseelégtelenség, vesekövesség.

Az Országos Környezetegészségügyi Intézet honlapján megtalálható Hőhullám egészségkárosító hatásairól készített lakossági tájékoztatók gyűjteménye:

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

amelyen belül az alábbi tájékoztatók érhetők el:

<http://oki.wesper.hu/files/dokumentumtar/kisgyer.pdf>

<http://oki.wesper.hu/files/dokumentumtar/fiatalok.pdf>

<http://oki.wesper.hu/files/dokumentumtar/idosok.pdf>

http://oki.wesper.hu/files/dokumentumtar/hohullam_tanacsok_2009.pdf

<http://oki.wesper.hu/files/dokumentumtar/hohullam.zip>

http://oki.wesper.hu/files/dokumentumtar/keir_klima.pdf

http://oki.wesper.hu/files/dokumentumtar/Tanacsok_hohullam_idejere.pdf

http://oki.wesper.hu/files/dokumentumtar/UV_tanacsok_2009.pdf

