

Hőség elleni védekezéssel kapcsolatosan fontos tanácsok, javaslatok:

- Hűtse lakását, nappal az ablakot tartsa csukva, használjon sötétítő függönyt, sötétedés után szellőztessen!
- A nagy melegben 11 és 15 óra között lehetőleg árnyékban tartózkodjanak, kerüljék a tűző napsütést!
- Ha szükséges hűtse szervezetét, használjon vizes borogatást, zuhanyozzon langyos vízben!
- Fordítsanak figyelmet arra, hogy megfelelő mennyiségű folyadékbevitellel pótolják az izzadással elveszített folyadékot! Az ajánlott mennyiség 2,5-3 l/nap!
- Ha elindulnak otthonról, vigyenek magukkal folyadékot, és keresse fel városszerte az ivó-kutakat!
- Viseljenek világos, jól szellőző, bővebb ruházatot!
- Fordítsanak különös figyelmet, a különösen veszélyeztetett személyekre, gyermekeket, időseket, kismamákat, túlsúllyal küzdőket, szív és keringési betegségekben szenvedőket!
- 11 és 15 óra közti időszakban kerüljék a fizikai munka végzését, sportolást a szabadban.

UV sugárzás elleni védekezéssel kapcsolatosan fontos tanácsok, javaslatok:

- Bőrfelületének lehető legkisebb részét tegye ki közvetlen napsugárzásnak!
- Ruházatunkat egészítsük ki kalappal, UV-szűrős napszemüveggel, hosszú nadrággal, felsőruházattal!
- Azon a bőrfelületen, amely árnyékolatlanul maradt, használjon megfelelően magas faktorú fényvédő krémet!
- Soha ne tartózkodjon 10 és 15 óra között napon!
- Tartózkodjunk árnyékban!
- Kerüljük a visszaverő felületeken való huzamos tartózkodást, mint homok, vízfelszín!
- A csecsemőket, kisgyermeket fokozottan óvjuk a napsugárzástól!
- 2 óránként pótolja a leázott, lekopott napvédő krémet, a bőrfelületén!
- Tartózkodjunk légkondicionált épületekben.

Ivó-kutak Pécs város területén:

48-as téri ivókút

Ángyán János úti ivókút (a Mandulásban)

Bor utcai ivókút (a szabadidő parkban)

Citrom u. Ny-i vége Graz téri ivókút

Diana tér 16 K-i vége (OTP előtti) ivókút

Diana tér Ny-i vége (piaci) ivókút

Diana téri (Éva u. - Berek u. sarkán) ivókút

Eszperantó parki ivókút

Fácán dűlői ivókút

Hajnóczy utca 19. előtti ivókút

Janus Pannonius út - Káptalan u. sarkán ivókút

Illyés Gy. u. /Málomhegyi út/ ivókút

Jókai Mór u. 26. előtti ivókút (Nagy Lajos u sarok)

Köztársaság téri ivókút

Málics O. (Károlyi) u. - Szőlő u. sarok ivókút

Németh L. u. 36-38. előtti ivókút

Szent István téri ivókút

Szilárd Leó parki ivókút (játszótéren)

Szondi sétány D-i vége Madas u. ivókút

Tettye barlangi ivókút (a mésztufa barlangnál)

Tettye buszmegállói ivókút

Tettye játszótéri ivókút

Veres P.-Váci M. u. játszótéri ivókút (Rókus sétány)

Török kút Kálvária u. 20. előtti ivókút

Rókus sétány Bank előtti ivókút

Uránbányász tér (Ybl M. u.) ivókút

Csontváry játszótéri ivókút

Maléter P. u. 1 előtti ivókút

Donátusi úti ivókút (buszfordulónál)

Móricz Zs. Tér (Domus) ivókút

Tettye alsó szökőkút melletti ivókút

Huzamos tartózkodásra alkalmas légkondicionált intézmények Pécs város területén:

- 1. Belváros: Pécs Bajcsy-Zs. E. u. 11./1. Árkád Áruház**
- 2. Kertváros: Pécs Megyeri. út 76. Pécs Pláza**
- 3. Kertváros: Pécs Kincses u. 1. Tesco áruház**
- 4. Kertváros: Pécs Siklósi út 37. Interspar áruház**
- 5. Uránváros: Pécs Makay I. út 5. Tesco áruház**
- 6. Meszes Budai vám: Pécs Budai Vám 1. Tesco Áruház**

Forrás: <http://www.utikalauz.hu/print.php?id=1211>

Tanácsok hőségriadók, UV riasztások idejére

Magyarországon az elmúlt években a hőhullámok egyre gyakoribbá váltak. A Hőhullámok Elleni Védekezési Munkabizottság, már évek óta foglalkozik a hőhullámok kockázatainak csökkentésével. A hőhullámok káros hatásainak csökkentése, megelőzése érdekében került bevezetésre a három fokozatú hőségriasztás, amelynek fokozatai a hőmérsékleti küszöbérték meghaladásának szintjeitől és az előre jelzett időtartamtól függenek.

A hőségriadók fokozatai:

- 1. fokozat** (Tájékoztatósi fokozat): az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 1 napig meghaladja a 25 °C-ot.
- 2. fokozat** (1. fokú riasztás): az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 25 °C-ot.
- 3. fokozat** (2. fokú riasztás): az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 27 °C-ot.

A hőhullám élettani hatásai:

A hőhullám hőstresszt, napszúrást és hőgutát okoz. Kánikula idején a **hőstressz** súlyos veszély mind a munkahelyeken, mind vezetés közben, mind otthon. Akkor kell számolni ezzel a veszéllyel, amikor a testhőmérséklet néhány fokkal a normális fölé emelkedik (38 °C felett). A **napszúrás** a szervezet válasza a nagy melegre. Számos jelről felismerhető: erős izzadás, gyengeség, izomgörcsök, sápadtság, szédülés, hányinger, hányás, ájulás. **Hőguta** akkor következik be, amikor a szervezet már nem tudja kontrollálni a testhőmérsékletet. A testhőmérséklet gyorsan emelkedik (39 °C feletti), a hőleadás elégtelen, a test nem tud lehűlni. A bőr vörös, száraz (nem izzad), gyors és erős a pulzus, kínzó fejfájás, szédülés, hányinger, zavartság és eszméletlenség jellemzi. A hőguta halálos is lehet, tartós mentális károsodást idézhet elő.

Tanácsok hőség hullám idejére:

Kerüljük (különösen a betegek, a 0-14 éves korú gyermekek és az idősebb korosztály) a szabadban tartózkodást és dolgozást! Tartózkodjunk minél többet az árnyékban vagy hűvös/klimatizált helyiségekben. További teendők:

- lakás hűtése, éjszakai szellőztetése, légkondicionálása
- testhőmérséklet alacsonyan tartása
- gyakori zuhanyozás
- világos, bő ruha viselete
- rendszeres folyadékfogyasztás, sópótlás (alkohol, kávé magas cukortartalmú italok fogyasztása NEM ajánlott)
- testhőmérséklet folyamatos ellenőrzése
- gyógyszerek szedése esetén egyeztetés a kezelőorvossal a folyadék-egyensúly fenntartása érdekében
- gyógyszerek megfelelő hőmérsékleten tartása
- hűtött, klimatizált középületek felkeresése

Erős UV-sugárzás, UV riasztás:

A Nap nélkül elképzelhetetlen az élet a Földön, de nyáron az erős napsugárzás – különösen az ózonréteg elvékonyodása óta – veszélyes is lehet az egészségünkre. A lakosság tájékoztatása érdekében kidolgozott UV index a Naptól a Föld felszínére érkező ultraibolya sugárzás erősségét mutatja. A nyári hónapokban az Országos Meteorológiai Szolgálat közzé teszi a másnapra várható

maximális UV értékeket a honlapján (www.met.hu). 2011 óta az öt mérőállomáson mért, óránkénti adatok is nyilvánossá váltak. Az UV index segítségével egyértelműen és könnyen meghatározható az UV sugárzás erőssége, és annak megfelelően a szakemberek által javasolt óvintézkedések módja is.

UV sugárzási szint mértéke	UV index	Javasolt óvintézkedések
Gyenge	0,1 – 2,9	Nem kell védekezni. Biztonságosan tartózkodhatunk a szabadban.
Mérsékelt	3 – 4,9	Korlátozzuk a déli napon eltöltött időt!
Erős	5 – 6,9	A védekezés ilyenkor már szükséges! Tartózkodjunk árnyékban/fedett helyen! Fedjük bőrünket, viseljünk inget, szemüveget, kalapot és használjunk napvédő krémet!
Nagyon erős	7 – 7,9	Fokozott védekezés szükséges. Kerüljük a szabadban tartózkodást 11 és 15 óra között! Ha mégis a szabadban kell tartózkodnunk, keressünk árnyékot! Az ing, a napszemüveg, a kalap és a naptej használata elengedhetetlen!
Extrém	8 +	Különleges védekezés szükséges. Kerüljük a szabadban tartózkodást 11 és 15 óra között! Ha mégis a szabadban kell tartózkodnunk, keressünk árnyékot! A hosszú ujjú ing, a napszemüveg, a kalap és a naptej használata kiemelten fontos!

Amennyiben az UV index másnapra várható értéke eléri a 7,5-es értéket, az OMSZ UV riasztást ad ki, amely visszavonásig érvényben marad.

A magas UV index érték élettani hatásai:

Az erős **UV sugárzás káros** az emberi bőrre, a szemre és az immunrendszerre, de a növényeket és az állatokat is károsítja (az ultraibolya fény a növényeknél természsökkenést és erdőpusztulást idéz elő). Továbbá:

- a fokozott UV sugárzás a bőr leégését, szeplősödést, a bőr korai öregedését és bőrrákot okoz.
- a fokozott UV sugárzás a szaru- és a kötőhártya gyulladásához vezethet a szemben, és a szürkehályog kifejlődését okozza vagy gyorsítja.
- a fokozott UV sugárzás gyengíteni képes az emberi immunrendszert. Ezáltal növelheti a fertőzések kockázatát, és korlátozhatja a betegségek elleni védekezés hatékonyságát.

Tanácsok magas UV index esetén:

Tartózkodjunk (különösen a betegek, a 0-14 éves korú gyermekek, az idősebb korosztály és a napon dolgozók) árnyékban vagy fedett helyen. Fedjük bőrünket, viseljünk inget, napszemüveget, kalapot, és használjunk napvédő krémet!

Ha nem ismerjük az UV index értékét, az általános szabály az, hogy a nyári hónapokban 11 és 15 óra között tartsuk be ezeket a szabályokat.

A gyermekek és fiatalok különleges védelmet igényelnek:

- A gyermekek többet vannak a szabadban, mint a felnőttek. Az emberek többsége az élete során kapott összes UV sugárzás közel 80%-át 18 éves kora előtt kapja.
- A gyermekek bőre vékonyabb és érzékenyebb, a nyári - déli napsütésben még egy rövidebb idejű kint tartózkodás is súlyos égést eredményezhet!
- A gyermekkori gyakori napozás és leégés magasabb bőrrák gyakoriságot okoz a későbbi életben.