



Pátka Község Önkormányzata

8092. Pátka, Vak Bottyán tér 4.
Tel: 22/580-506, Fax: 22/580-509
E-mail: igazgatas@patka.hu
Weboldal: www.patka.hu

JÓVÁHAGYOM!

Pátka, 201_ . _ . hó _ . nap


NAGY DÁNIEL
polgármester



INTÉZKEDÉSI TERV A HŐSÉG- ÉS UV-VÉDELEMRE (HŐSÉG- ÉS UV-RIADÓ TERV)

Készítette:

JÁRFÁS PÉTERNÉ
JEGYZŐ

Jogszabályi háttér:

- 1995. évi LXXXII. törvény az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezmény kihirdetéséről
- A 2000. évi CXXIX törvénnyel módosított 1995. évi LIII. törvény A környezet védelmének általános szabályairól
- 2005. évi XV. törvény az üvegházhatású gázok kibocsátási egységeinek kereskedelméről 213/2006. (X. 27.) Korm. rendelet az üvegházhatású gázok kibocsátási egységeinek kereskedelméről szóló 2005. évi XV. törvény végrehajtásának egyes szabályairól
- 2007. évi LX. törvény az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezménye és annak Kiotói Jegyzőkönyve végrehajtási keretrendszeréről. A Kiotói Jegyzőkönyv végrehajtásáról rendelkező törvény felhatalmazása alapján került kidolgozásra a Nemzeti Éghajlatváltozási Stratégia (NÉS).
- Európai Bizottság Zöld Könyve. „Alkalmazkodás az éghajlatváltozáshoz Európában”. 2007. június.
- 1996. évi XXXVII. törvény a Polgári Védelemről
- 1999. évi LXXIV. törvény a katasztrófák elleni védekezés irányításáról, szervezetéről és a veszélyes anyagokkal kapcsolatos súlyos balesetek elleni védekezésről.
- A polgári védelmi tervezés rendszerében a 20/1998. (IV.10.) BM rendelet 'A polgári védelmi tervezés rendszeréről és követelményeiről' határozza meg a veszélyeztető hatások fajtáit, melyek a tervekészítés szükségességét alátámasztják.

Veszélyeztetettség elemzése

A veszélyforrás általános jellemzői, hatásai, a veszély előidézésének okai

- A klímaváltozás hatásai nyilvánvalóak. Az egyik legfontosabb hatás, hogy a hőhullámok egyre gyakoribbá váltak. 1992-2006 között a hőhullámok egyre sűrűbben jelentkeztek. Számszerűen évente 0,73 nappal nőtt a „hőhullám napok” előfordulása. 1992 és 2000 között 6 hőhullám érte el hazánkat, összesen 27 igen meleg nappal. 2001-2006 között 11 hőhullám következett be 52 igen meleg nappal. A hőhullámok alatt nemcsak az idősök vannak kitéve a hőségek, hanem a munkaképes felnőtt lakosság is. Mindez kimutatható a halálozási adatok alapján. Hőhullámok idején fél-két évvel válik rövidebbé az átlagos élettartam. 2006 szeptember 1-je és 2007 április 30-a között az átlaghőmérséklet 2,9 °C-kal volt magasabb, és 40%-kal kevesebb csapadék esett. Mindez rendkívül enyhe téli időjárást eredményezett. De a 2007. áprilisi fagykárak, a nyári aszály vagy a 2006-os és 2007-es, több hetes júliusi hőségriadók és az augusztus 20-ai extrém időjárási események is intő jelek. Az elemzett 15 év adatai alapján feltételezhető a hőhullámok számának és tartamának a növekedése, ami szükségessé teszi, hogy egységes szakmai elvek mentén kerüljön sor a hőség során alkalmazandó helyi szintű intézkedések megfogalmazására és végrehajtására mind a hőhullámok bekövetkezésére történő előzetes figyelmeztetés (prevenció), mind a kialakult helyzet hatékony és komplex kezelése terén. A hőség-időszakok elleni helyi védekezés megszervezése azért is kiemelten szükséges, mert az egészségügyi, a szociális, valamint az egyes oktatási intézményekben nagyszámú érzékeny (sérülékeny) csoport és személy tartózkodik huzamos ideig vagy állandó jelleggel.
- A Nap az élet forrása. Nélküle elképzelhetetlen az élet a Földön. A Nap jókedvre derít, örömet okoz és gyógyít, de nyáron az erős napsugárzás - különösen az ózonréteg elvékonyodása óta - veszélyes is lehet az egészségünkre. A sztratoszférikus ózon rétegének elvékonyodása megnövelte a Föld felszínén az UV sugárzást az elmúlt évtizedekben. A sugárzás legmagasabb mértéke 2020 körül lesz mérhető, majd ezután lassan, fokozatosan csökkenni kezd az ózonréteget csökkentő gázok kibocsátásának betiltása miatt. Ezek a környezeti trendek, a magasabb UV kitettséggel járó hőhullámok számának és tartamának a növekedése, valamint a fiatalok körében aggódó mértékben terjedő szolárium használat szükségessé teszi a megelőzést, az UV-riasztást, és a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályainak a megismertetését! Kis mennyiségben ez az UV sugárzás indítja el bőrünk természetes elsötétedését, a leburnulás folyamatát, így válik bőrünk védettebbé az erős napsugárzással szemben. Nagy mennyiségben viszont az UV sugárzás káros, leégünk tőle, rákos elváltozásokat okozhat a bőrön, ezen kívül a szemünket is károsítja (szürkehályog) és az immunrendszerünket is gyengíti! Ezenkívül roncsolja a DNS-t, csökkenti a fotoszintézist, erősíti a fotokémiai (nyári) szmogot, és fokozza az üvegházhatást. A Föld felszínét elérő UV sugárzás legnagyobb mértékben a hosszú hullámhosszú UV-A sugarakból áll. Az atmoszféra kiszűri a veszélyes rövid hullámhosszú UV-B sugárzás legnagyobb részét és az igen veszélyes, nagyon rövid hullámhosszú UV-C sugárzást. A talajközeli UV sugárzás mérésén alapszik az UV index, amely összegzi mindhárom fajta UV sugárzást, figyelembe véve a bőrt károsító hatást. Magyarországon már létezik országos hőségriadó terv és napozási program, de a hőségriadó terv és a napozási program együttes kezelése, valamint a települési szintű program elkészítése egyedülálló vállalkozás.

A hőhullámok

A magas hőmérsékletek ellenni védekezés céljából az Országos Környezetegészségügyi Intézet és az Országos Tisztifőorvosi Hivatal létrehozta egy hőség-előrejelző rendszert, amelyet 2005-ben teszteltek és azóta is működtetnek. A magyarországi viszonyokra érvényes hőhullám meghatározás a következő: legalább három egymást követő napon a napi középhőmérséklet az Országos Meteorológiai Szolgálat időjárás előrejelzése alapján meghaladja a 25 °C-ot (max. 35-37 °C). A hőhullámok káros hatásainak csökkentése, illetve megelőzése érdekében került bevezetésre a három fokozatú hőségriasztás, amelynek fokozatai a hőmérsékleti küszöbérték meghaladásának szintjeitől és az előre jelzett időtartamtól függ

A hőségriasztás fokozatai, teendői és elrendelése

1. fokozat (Tájékoztatási fokozat)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 1 napig meghaladja a 25 °C-ot.

Teendők: Az Országos Tisztiorvosi Szolgálat belső információs rendszerét érinti. Az országos tisztifőorvostól a regionális tisztifőorvoson keresztül az ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézetébe küldött adatok alapján Pátka Község Önkormányzata tájékoztatja a lakosságot a helyi kábeltevéen, az internetes honlapon keresztül, valamint a forgalmas helyeken kihelyezett hirdetések útján.

2. Fokozat: (1. fokú riasztás)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 25 °C-ot.

Teendők: Az országos tisztifőorvos az ÁNTSZ Közép-Dunántúli Regionális Intézetén keresztül figyelmezteti az ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézetét. A kistérségi intézet levélben értesíti az alapellátó háziorvosi- (az alapellátó szakfőorvosok és ügyeletvezetők közreműködésével), védőnői szolgálatokat és a kistérségi önkormányzatokat a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról, illetve a közreműködésüket kéri az 5. pontban megadott rendelkezések betartásában. Pátka Község Önkormányzata a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére.

3. Fokozat: (2. fokú riasztás)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 27 °C-ot.

Teendők: a 2. fokozatnál megtett intézkedések szigorú ellenőrzése, a városi levegőtisztaság figyelése, a nagy valószínűséggel bekövetkező szmogriadóra való felkészülés. Emellett az országos tisztifőorvos értesíti a Kormányzati Koordinációs Bizottság Titkárságát, kérve, hogy az esetlegesen szükségessé vált ágazati intézkedéseket koordinálja, illetve vizsgálja meg, hogy szükségesek-e további intézkedések a hőhullámok hatásainak kezelése érdekében.

A hőségriadó fokozatai:

tájékoztatás
1. fokú riasztás
2. fokú riasztás

Az egyes fokozatok elrendelésének alapját a meteorológiai jellemzők, azaz az Országos Meteorológiai Szolgálat időjárás előrejelzése adja. Mivel a hőségriadó idején több irányú együttműködésre van szükség, ezért fontos a megfelelő inter - és intraszektoriális együttműködés kialakítása. Így a hőhullámok idején megfelelő együttműködés biztosítható.

Az UV index értékei

A globális nap UV index a Napból a Föld felszínére érkező maximális ultraibolya sugárzásnak a becslését adja. Ez a mutató, amelyet az Országos Meteorológiai Szolgálat tesz közzé, sokkal pontosabban mutatja a leégés veszélyét, mint a hőmérséklet-előrejelzés. Az UV index segítségével egyértelműen és könnyen meghatározható az UV sugárzás erőssége, és annak megfelelően az óvintézkedések módja is a szabadban. Az UV index értékei nullától tartanak felfelé, a skála 1-től 10-ig terjed. Minél nagyobb az index számértéke, annál nagyobb annak a valószínűsége, hogy az UV sugárzás hatására egyre kevesebb idő alatt kialakulhat a bőr vagy a szem sérülése, károsodása. Európában nyár idején az index általában nem haladja meg a nyolcat, de lehet magasabb is, különösen a vízparti üdülőhelyeken. Az UV indexet számos országban a napi időjárás- jelentés részeként közlik.

UV sugárzási szint	UV szintek	Teendők
Gyenge	0,1 - 2,9	Nem kell védekezni! Biztonságosan tartózkodhatunk a szabadban.
Mérsékelt	3 - 4,9	Tanácsos védekezni! 11 és 15 óra között árnyékban/fedett helyen kell tartózkodni! Fedjük bőrünket, viseljünk inget, kalapot, használjunk napvédő krémet!
Erős	5 - 6,9	Szükséges védekezni! 11 és 15 óra között árnyékban/fedett helyen kell tartózkodni! Fedjük bőrünket, viseljünk inget, kalapot, használjunk napvédő krémet!
Nagyon erős	7 - 7,9	Különleges védekezés szükséges. Kerüljük a szabadban tartózkodást 11 és 15 óra között! Ha mégis a szabadban kell tartózkodnunk, keressünk árnyékot! Ing, kalap és naptej használata KÖTELEZŐ!
Extrém	8 +	Különleges védekezés szükséges. Kerüljük a szabadban tartózkodást 11 és 15 óra között! Ha mégis a szabadban kell tartózkodnunk, keressünk árnyékot! Hosszú ujjú ing, kalap és naptej használata KÖTELEZŐ!

Az UV-riasztás fokozatai, teendői és elrendelése

1. fokozat (Tájékoztatási fokozat)

Kritériuma: a Vöröskereszt honlapján (www.napsugarzas.hu) elérhető adatbázis szerint a térségben mért UV index érték eléri a nagyon erős értéket (7 - 7,9).

Teendők: Pátka Község Önkormányzata a lakosságot tájékoztatja az internetes honlapon keresztül, valamint a forgalmas helyeken kihelyezett hirdetmények útján a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályairól.

2. Fokozat: (1. fokú riasztás)

Kritériuma: a Vöröskereszt honlapján (www.napsugarzas.hu) elérhető adatbázis szerint a térségben mért UV index érték eléri az extrém értéket (8+).

Teendők: Pátka Község Önkormányzata a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti és tájékoztatja a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályairól.

Az UV-riadó fokozatai:

tájékoztatás

1. fokú riasztás

Az egyes fokozatok elrendelésének alapját a Vöröskereszt honlapján közölt UV index értékei adják. Mivel az UV-riadó idején is több irányú együttműködésre van szükség, ezért fontos a megfelelő inter - és intraszektoriális együttműködés kialakítása. Így a hőhullámok idején megfelelő együttműködés biztosítható.

A hőhullámok és a különböző UV index értékek hatásainak további általános jellemzői

A hőhullámok általános hatásai, veszélyforrásai. Általános helyzetelemzés

Az Európai Bizottság Zöld Könyve szerint az éghajlatváltozás egyértelműen káros hatással lesz az egészségre a hőhullámokon, természeti katasztrófákon, levegőszennyezésen és a betegséghordozók által közvetített fertőző betegségeken keresztül. Ezért kiemelten fontos helyi szinten is összpontosítani arra, hogy milyen hatással vannak a hőhullámok az emberi egészségre, erre milyen közegészségügyi válaszok vannak, hogyan előzhetők meg az időjárással összefüggő egyéb körülmények egészségre gyakorolt akut hatásai, és milyen alkalmazkodási stratégiák alkalmazhatók az egészségügy területén.

Pátka Velencei hegység és Vértes között elhúzódó Zámolyi medencében fekszik. Külön figyelmet kell szentelni a hőhullámok idején megrendezett kültéri sportesemények és egyéb rendezvények egészségügyileg kockázatmentes lebonyolítására, valamint a szabadban dolgozók egészségvédelmére, só pótlására, árnyékban pihentetésére, munkaruházatára.

Kiemelten védendő, Pátkai tározó melletti községi kutak, melyekből a jó minőségű ivóvizet, lehet biztosítani, amely a településen mintegy 2.000 fő közműves vízellátását biztosítja. A község területén a vizsgált paraméterek kémiai és bakteriológiai minősítése szerint az ivóvíz megfelelő minőségű, az arzén tartalom esetekben kifogásolható, de a szolgáltató folyamatosan figyeli a vezetékes víz állapotát. Tartósan magas napi átlaghőmérséklet esetén is megfelelő vízutánpótlást biztosít az érintett lakosság számára.

Az áramszolgáltatás esetében hőhullámok idején „egyszeres hiba” esetén átlagban 2 órás üzemszünettel minden fogyasztó ellátását biztosítani tudják. Ha nincsenek rendkívüli időjárási viszonyok, akkor a súlyosabb hibát 8 órán belül elhárítják. A község kiterjedt ipari

park jellegű területekkel nem rendelkezik, a mezőgazdasági nagyüzem, rendelkezik viszont szárító üzemmel, melynél hosszantartó hőség esetén megnőhet az energia igény, de ezzel a fogyasztással együtt is kevés az esély a korlátozások bevezetésére. A kommunális hulladék rendszeres elszállítása megoldott. Tartósan magas napi átlaghőmérséklet esetén szükséges lehet a nagy melegben gyorsan romló hulladék zárt konténerekben történő szállítására esetleg az ürítés gyakoriságának növelésére.

A hőhullámok egészségre gyakorolt hatásai

Ahogy emelkedik a hőmérséklet, úgy nő szervezetünk terhelése. **Testünk jó hőszabályozó.** A testünk úgy válaszol az emelkedő hőmérsékletre, hogy növeli a test felszínén a keringő vérmennyiséget és emeli a bőr hőmérsékletét. A hőtöbbletet a bőrön át adjuk le azáltal, hogy izzadunk. A fizikai aktivitás csökkentheti a bőr vérkeringését, ezáltal akadályozza a hőleadást. Az izzadás fenntartja az állandó testhőmérsékletet akkor, ha a környezeti levegő páratartalma elég alacsony ahhoz, hogy elpárologjon a verejték - és ezt megfelelő só- és folyadék felvétellel pótoljuk. Ha a szervezet nem tudja leadnia hőt, akkor tárolja azt. Ezáltal emelkedik a testhőmérséklet - ez már egészségkockázat! Sok tényező károsíthatja a szervezet hőszabályozó képességét (életkor, testsúly, fittség, egészségi állapot, táplálkozás).

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. Sápadság, 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, ellenkező esetben pedig tartós mentális károsodást is előidézhet.

A hőhullámok idején a következők a **kockázati csoportok**: általános lakosság, idősek, kisgyermekek, krónikus betegségben szenvedők, hajléktalanok, hőmunkának kitett személyek.

A hőhullámokra történő **megelőző felkészülés** érdekében ajánlatos figyelembe venni néhány alapelvet. Ilyen alapelvek (a) veszélyek differenciált tudatosítása, (b) a rizikócsoportok veszélyeztető hatástól való izolációjának fokozása (c) a rizikócsoportok- a tevékenység- és a helyszíntől függő sérülékenységi hajlamok megelőző csökkentése, (d) ahol ez reális, ott az önvédelmi képességek növelése, (e) a krízisbeavatkozás optimális feltételeinek megelőző kiépítése, valamint (f) a védekezés rugalmasan igénybe vehető fizikai, pénzügyi és emberi tartalékainak létrehozása, kijelölése.

Általános teendők hőhullám idején:

- 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

Gyógyszerek, amelyek fokozzák a meleg hatását vagy a kiszáradást

Gyógyszerek, amelyek fokozzák a meleg hatását:

Neurolepticumok
 Antidepressánsok (MAO inhibitorok)
 Tranquillánsok (Benzodiazepin)
 Psychoanalyticumok (amfetamin)
 Altatók (Benzodiazepin)
 Fájdalomcsillapítók, köhögéscsillapítók (opiátok, alcaloidák)
 Antiepilepticumok (barbiturátok)
 Antiparkinson szerek (anticholinerg szerek. Levodopa, alcaloidák)
 Hányáscsillapítók (Fenotiazin, H1-antagonisták)
 Sympatomymeticumok
 Sympatolyticumok
 parasympaticomymeticumok (alcaloidák)
 Thyreo-antagonisták
 Corticosteroidok
 Anabolicumok
 Hypolypaemiás szerek
 Beta blokkolok
 Ca-antagonisták
 Diureticumok (Furosemid)
 ACE inhibitorok

Vasoconstrictorok
 Vasodilatátorok
 Bronchospasmolyticumok

Gyógyszerek, amelyek fokozzák a kiszáradást:

Szív glükozidák
 Litium
 Alcaloidák,
 Véralvadásgátlók
 Vérzéscsillapítók
 Hashajtók, vízajtók
 Antiasztmatikumok, allergia elleni gyógyszerek

A hőhullámok és a magas UV index értékek szinergikus hatásai

Az éghajlatváltozás miatt tapasztalható hőhullámok és az UV index értékek számos területen kölcsönösen **erősítik** egymás hatását. A légköri változások befolyásolják az ultraibolya sugárzásból származó kockázatokat, mivel az éghajlatváltozás késlelteti a sztratoszférikus ózonréteg helyreállítását. Mindeközben az éghajlatváltozás által okozott hatásokat más stressz-tényezők is felerősíthetik, például a hőhullámok alatt a földközeli ózonnak és a finomrészecskéknek való kitettség.

Az ózon nagyobb hullámhosszú fény hatására elbomlik. Természetes körülmények között az ózon keletkezése és bomlása egyensúlyban van. Ennek az egyensúlynak a zavarát okozzák olyan (ózonfogyasztó) klór-fluormetánok, mint a freon-11 (CFCl_3) és a freon-12 (CF_2Cl_2).

Az ózon **két szinten** van jelen a légkörben:

- Az atmoszféra felső rétegeiben természetes úton képződik, a tengerszint feletti 25 és 50 km közötti tartományban. Ez a sztratoszférikus ózonpajzs szűri meg a Napból érkező, élővilágra veszélyes ultraibolya (UV) sugárzást.
- Mint légszennyező anyag a földfelszín közelében, nagy részben antropogén hatások következtében, fotokémiai folyamatok során keletkezik ózon. Képződésében ún. prekursor, primér anyagok (NO_x , CO, illékony szerves anyagok, más szerves vegyületek) játszanak szerepet, a reakciókhoz az energiát az intenzív napsugárzás adja. Ezért az ózon koncentrációja nyáron, különösen az erős UV sugárzással párosuló hőhullámok idején nagyobb. A primer szennyező anyagok a kipufogó gázokból, más égési folyamatokból, oldószerek ipari alkalmazásából és felületkezelési technológiákból kerülnek a levegőbe. Az ózon a fotokémiai (oxidáló) füstköd (nyári szmog) jellemző anyaga.

Veszélyeztetés hatásainak leírása:

- ♦ veszélyeztetett terület meghatározása;
- ♦ a lakosság és a környezet veszélyeztetettségének meghatározása a meteorológiai adatok figyelembevételével
- ♦ **egészségügyi hatásai:** irritálja a szemet, az orr- és toroknyálkahártyát, köhögést és fejfájást okozhat. Krónikus hatás esetén hozzájárul az asztma kialakulásához és csökkenti a tüdőkapacitást. Leginkább veszélyeztetettek az asztmások, tüdő-, és szívbeteg, valamint azok a személyek, akik gyakran végeznek fizikai munkát szabadban, a 0-14 éves korú gyermekek és az idősebb korosztály.

A Nap hatása a szervezetre

A Nap az egész szervezetünkre összetett hatást gyakorol! A látható fény nélkül képtelenek lennénk a körülöttünk lévő világot ilyen részletességgel érzékelni. Melegséget érzünk az infravörös - hősugarak miatt, amelyek a Föld zordabb hőmérsékleti viszonyait is élhetővé teszik. Leburnulunk az ibolyán túli - UV sugárzás miatt, így védekezünk a Nap további káros hatása ellen. Az UV sugárzás egyben fertőtlenít is, mert megöli a kórokozókat. A napsugárzásnak (UVB sugárzásnak) köszönhetően a bőrünk D-vitamint termel, amely segítségével a szervezetünk kalciumot képes felvenni, amely a csontokat, a fogakat és az izomzatot erősíti, így nem leszünk betegek (angolkórosak). Ehhez azonban nincs szükségünk túlzott napozásra, hiszen naponta elenyésző mennyiségű napsugárzás is elegendő a D-vitamin termeléséhez (különösen a napos vidékeken)! A napsugárzás tehát gyógyít, növeli a szervezetek védekező képességét, erősíti a csontokat és az izomzatot, meleget és fényt ad, mindeközben pedig jó kedvre derít és örömet okoz.

Ha a Nap ennyire hasznos, miért kell az embereknek egyre jobban vigyázniuk vele? Az ultraibolya sugárzás a Nap sugárzásának egy összetevője. Fokozatosan szűródik ki, ahogyan a napfény áthalad a légkörön, különösen az ózonréteg által.

Az UV sugárzás három fajtája

Az UV sugárzásnak három fajtája van:

- az UV-A sugárzás (a Föld felszínét elérő összes UV sugárzás 98%-a) a látható fényhez legközelebb eső, leggyakoribb kisenergiájú tartomány, amely a legkevésbé veszélyes az egészségre. Ez a fény jótékony hatást fejt ki a szervezetre, elősegíti a csontképződést és a pigmentképződést (barnulást). Hiánya az angolkórnak nevezett csontfejlődési rendellenességet okozza.
- az UV-B sugárzás (a Föld felszínét elérő összes UV sugárzás 2%-a) nagy energiájú sugárzás, amely az egészségre ártalmas, veszélyes sugárzás. Normális körülmények között elnyeli a Föld ózonrétege. Ha mégis nagy mennyiségben éri testünket, leégünk tőle, rákos elváltozásokat okozhat a bőrünkön, sőt szemünket is károsítja, és az immun-rendszerünket is gyengíti!
- az UV-C sugárzás a legerősebb, a legártalmasabb és a legveszélyesebb sugárzás, de szerencsére az ózonréteg egyelőre teljesen kiszűri!

A felszínt érő UV-sugárzás változása

A felszínt érő UV-sugárzás **mennyisége változik**:

- a nap során, a legmagasabb értéket általában dél körül éri el, főleg amikor az égen nincs felhőtakaró: (10.00 és 16.00 óra között)
- az évszakok során, a legerősebb nyáron, a leggyengébb télen
- az Egyenlítőtől távolodva gyengül, az Egyenlítőhöz közelebb magasabb az értéke
- a tengerszint feletti magassággal: 1000 méterenként 8%-kal növekszik a mennyisége
- a visszatükröző felszín minősége alapján: a hó 80%-ban, a homok 25%-ban, a víz 20%-ban visszatükrözi és növeli a mennyiségét
- az időjárásal: kis felhőtakaró esetén a visszatükröző hatás miatt még intenzívebb is lehet, csak a nagyon sötét, csapadékkal teli felhők nyelik el az UV-sugárzást (80%-ban)

A Nap már nem úgy süt, mint régen! Sajnos az ember szennyező tevékenysége következtében az ózonréteg sok helyen elvékonyodott, és egyre kevésbé tudja megvédeni a Földet a láthatatlan UV sugaraktól. Mivel az ózonréteg károsodott, a légkör védő-szűrő tulajdonsága csökkent, és több UV sugárzás, különösen a veszélyesebb UV-B éri el a földfelszínt. A hűtőkészülékekben, a hajtógázos dezodorokban és a légkondicionáló berendezésekben használt freonok, a tűzoltó készülékekben használt halonok, és a különböző növényvédőszerekben található metil-bromidok veszélyt jelenthetnek az ózonrétegre! Ha nem megfelelően kezelik őket, és szennyezőanyagokként a levegőbe szöknek, hozzájárulnak a magas légkörben található ózon bomlásához. E különféle, mesterségesen előállított mérgező vegyületek, főleg a freonok és a halonok (CFC-k) megfordítják a magasban lejátszódó, természet által szabályozott folyamatokat. Visszabontják az ózont oxigénné, így a Nap nagy energiájú, káros UV sugarai akadálytalanul eljutnak a Föld felszínére.

Az elmúlt években az Antarktiszt feletti „ózonlyuk” (pontosabban **ózonréteg vékonyodás**) elérte eddigi legnagyobb méretét, amely terület több mint háromszor nagyobb az Egyesült Államokénál. Az ózonréteg már erősen vékonyodik számos lakott terület felett is (Dél-Amerika, Ausztrália, Új-Zéland, Dél-Afrika), de Észak-Amerika, Európa és Ázsia felett is elindult a folyamat, ami fokozott szintű UV sugárzásnak teszi ki a helyi lakosokat!

Az UV sugárzás hatásai

A hosszantartó ózonréteg károsodás és az emelkedett szintű UV sugárzás a Földön egyre jobban súlyosbítja az **UV hatását** az emberi bőrre, a szemre és az immunrendszerre, de a növényeket és az állatokat is károsítja, égeti. Az ultraibolya fény a növényeknél termés-csökkenést és erdőpusztulást idéz elő, és súlyosan veszélyezteti az élővilág egyensúlyát azzal is, hogy az apró tengeri élőlények, a plankton számának csökkenését, ezáltal a tápláléklánc első, alapvető láncszemének gyengülését okozza. 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. Mindkettő egészségkárosítóan hat a szegény és a sebezhető csoportokra, különösen a fejlődő országok gyermekeire, mivel sok fejlődő ország az Egyenlítő közelében helyezkedik el, és így még magasabb szintű UV sugárzásnak vannak e gyerekek kitéve.

A **bőrrák** a megelőzési kampányok középpontjába került világszerte. Ausztráliában az utóbbi tíz évben 20%-kal nőtt a bőrrák okozta halálozások száma! Ötből négy esetben a bőrrák megelőzhető ésszerű viselkedéssel, okos napozással! A szeplők, a nem változó lapos vagy kidudorodó anyajegyek - foltok akár egy életen át is ártalmatlanok lehetnek. Azonban a következő esetekben orvoshoz kell fordulni, hogy egyáltalán esélyünk legyen a súlyosabb esetek megelőzésére!

A gyermekek és fiatalok, különleges védelmet követeltek!

- A gyermekek többen vannak kitéve a Napnak. Az ember élete alatt az összes UV kitettségének akár 80 %-át is 18 éves kora előtt kapja.
- A gyermekek szeretnek kint játszani, de általában nincsenek tudatában az UV sugárzás káros hatásainak.
- A gyermekek bőre vékonyabb és érzékenyebb, a nyári - déli napsütésben még egy rövidebb idejű tartózkodás is súlyos égést eredményezhet!
- A gyermekkori gyakori napozás és leégés magasabb bőrrák gyakoriságot okoz a későbbi életben.
- A megnőtt életkilátások pedig tovább növelik a bőrrák és a szürkehályog kialakulásának kockázatát.

A bőr típusai

„Nem vagyunk egyenlők a Nap alatt!” A bőrünk alapszíne, szemünk és hajunk színe és szeplősödésre való hajlama alapján meghatározható az, hogy milyen mértékben vagyunk érzékenyek a napsugárzásra, illetve az is, hogy mennyi ideig tartózkodhatunk a napon a leégés veszélye nélkül. Minden emberi szervezet felépítése különböző, ezért mindenki másképpen reagál a napsugárzásra. Általános szabály azonban, hogy minél világosabb a bőrünk színe, annál nagyobb veszélyt jelent számunkra az UV sugárzás, és ezért a javasolt tanácsok betartása különösen indokolt. Bőrtípusunk ismerete segít a megfelelő védekezés kialakításában. A szakértők hat bőrtípust különböztetnek meg. Közép-Európában ebből az első négy típus fordul elő.

A **leégés** 4 órával a napozás után jelentkezik, és 3 napon át tart. De a bőrünk meSzékesfehérváriájában egy életen át megmarad. Ha beazonosítottuk a bőrtípusunkat, és ismerjük a napi UV index értékét, akkor sokkal pontosabban és részletesebben meg tudjuk határozni a leégés kockázatát és a megelőzés módját. Sokan azt hiszik, hogy csak a világos bőrű embereknek kell aggódniuk a túlzott napozás ártalmaitól. Habár igaz, hogy a sötétebb bőr eltérő számú és más formájú védőfestéket tartalmaz, a bőr még így is fogékony az UV sugárzás károsító hatásaira. Bár ritkábban, de bőrrák a sötétbőrű embereken is előfordul, és gyakran csak egy későbbi, veszélyesebb

stádiumban veszik észre. Az egyéb UV sugárzáshoz kapcsolódó betegségek esélye, mint a korai bőröregedés, a szemkárosodás, és az immunrendszer gyengülése a **bőrtípustól független!**

A négy bőrtípus jellemző tulajdonságai:

Jellegzetességek	I. bőrtípus	II. bőrtípus	III. bőrtípus	IV. bőrtípus
Bőr	Feltűnően világos	Világos	Világos, Világosbarna	Világosbarna
Haj	Vörös, szőke	Világos vagy középszőke	Barna	Sötétbarna vagy fekete
Szem	Világoskék vagy zöld	Kék, szürke vagy zöld	Barna	Barna
Szeplők	Erősen	Ritkán	Nincsenek	Nincsenek
Leégés	Nagyon fájdalmas	Fájdalmas	Ritkábban, fájdalmas	Alig fájdalmas
A bőr reakciója a Napra	Mindig gyorsan leég, és nem barnul	Könnyen leég, nagyon nehezen barnul	Jól barnul, csak intenzív napsugárzásban ég le	Gyorsan, erősen barnul, igen ritkán ég le
UV érzékenység	Nagyon érzékeny	Érzékeny	Kevésbé érzékeny	Kevésbé érzékeny

A napfény hatása a bőrre. A bőrnek kettős védelmi rendszere van a napsugárzással szemben.

- Az UV sugárzás hatására a bőr barnás színét adó festékanyagának termelődése fokozódik. Egyre nagyobb számban kerülnek a hám festéktermelő sejtjei a felsőbb bőrrétegekbe, és a festékanyag is egyre nagyobb mennyiségben képződik. A bőrt ezek barnára színezik, ezzel az UV sugarak elleni egyfajta védőszűrőt képeznek.

- A bőr másik védekezési stratégiája az, hogy UV sugárzás hatására megvastagodik, pontosabban vastagabb szaruréteget növeszt, amely elnyeli az UV sugarak egy részét. Így kialakul egy kéreg, amely bár csak részben, de védi a testet az UV sugaraktól. De a bőr védekezése csak hosszabb távon alakul ki, és a bőr önvédelmi képességének is vannak határai, így nem nyújt tökéletes biztonságot számunkra.

A **gyermekek**, fokozott védelmet igényelnek, mivel a bőrük vékonyabb és érzékenyebb, kevésbé ellenálló, mint a felnőtteké. Sokkal könnyebben és hamarabb égnek le! A védekezőképességük még fejletlen, mivel az immunrendszer tökéletes működése csak körülbelül 12 éves korra alakul ki, ezért szervezetük nem képes a károsodott sejteket kijavítani.

Hogy elkerüljük e leégést, olyan összetett, UVA és UVB-szűrős **fényvédő** krémet kell használni, amelynek a faktorszám (SPF) a napszaknak és a bőrtöknek a leginkább megfelelő! Minél világosabb a bőr, annál magasabb faktorszámú fényvédő krémet kell használni! Nyár elején magasabb faktorszámú (20-40) fényvédő krémmel kell kenni magunkat, és csak akkor váltsunk az alacsonyabb faktorszámú (10-20) krémekre, ha leburnultunk! Ne felejtsük el, hogy a fényvédő krém nem nyújt teljes védelmet!

Az embert ért UV sugárzás mennyisége és az általa okozott negatív hatások az élet során összeadódnak. A gyerekekre jutó UV sugárzás többszöröse a felnőtteket ért sugárzásnak. A gyermekkori, Nap által okozott gyakori sérülés, leégés magasabb bőrrák előfordulást eredményez a későbbi élet során. A gyakori napfényártalom hatásai gyermekkorban még nem mutatkoznak, csak később jelentkezik a bőr korai öregedése, ráncosodása, elvékonyodása. A bőr nem felejt, "emlékezik" a korábban elszenvedett sugárterhelésekre, mivel a bőrnek végleges a reagálóképessége, azaz **véges a naptőkéje!** Ezért is fontos, hogy ne használjuk el idő előtt az egész életetekre szóló, véges naptőkéteket, okosan gazdálkodjunk vele, és mint a pénzt, jól osszuk be egy teljes életen át!

A **rossz napozási szokások** gyakran UV sugárzás túlterhelést eredményeznek. Sokan az intenzív napozást normálisnak gondolják, és sajnálatosan még több gyermek és a szüleik a barnaságot a jó egészség és a jó megjelenés jelképének tartják. Pedig a barnaság csupán az UV károsodás egyik jele, és jelzi a bőr védekezését a további ártalmak megelőzése céljából.

A napozás szabályai

A napozás 12 szabálya (Okosan a napon)

Okosan napozzunk, sose égünk le!

Kellően ruházkodjunk! Hordjunk bőrünket védő ruhát, légiós sapkát vagy kalapot, és megfelelő UV szűrős napszemüveget!

Olyan összetett, UVA és UVB-szűrős fényvédő krémet használjunk, amely a napszaknak és a bőrünknek megfelelő! (A fényvédő krém nem nyújt teljes védelmet!)

Soha ne tartózkodjunk hosszú ideig a napon 11.00 és 15.00 óra között (ha rövid az árnyékunk)!

Amennyiben nagyon erős a napsugárzás, tartózkodjunk árnyékos vagy fedett helyen! *(A felszínt érő UV sugárzás mennyisége a legmagasabb értéket általában nyáron, dél körül éri el, főleg amikor az égen nincs felhőtakaró. Egy árnyékot adó fa vagy egy napernyő az UV sugárzásnak akár a 60%-át is kiszűrheti.)*

Ne legyünk tartósan és védelem nélkül napsugárzást visszaverő felszíneken (hó, homok, víz)! *(Tartózkodjunk a napsugarakat visszaverő felületektől, vagy növeljük a fényvédelmet! A hó, a jég, a homok, a beton mind növelik az UV sugarak hatását. Az UV sugarak többsége a vízben is áthalad. Ez olyan tény, amelyre érdemes emlékezni fürdőzés előtt.)*

A csecsemőket és a gyermekeket fokozottan óvjuk az erős napsugárzástól!

Ne tartózkodjunk a napon, ha fényérzékeny anyagot tartalmazó gyógyszert szedünk! *(A napfény hatására a gyógyszerek (többnyire antibiotikumok) fényérzékeny hatóanyaga napallergiás tüneteket (fényérzékenységi reakciót) okozhat, vagy elbomlik, és nem fejt ki a kellő hatást a gyógyuláshoz. A fokozott UV sugárzás amúgy is gyengíti az emberi immunrendszert. Ezáltal növelheti a fertőzések kockázatát és korlátozhatja a betegségek elleni védekezés hatékonyságát.)*

Az önbarnító krémek egyáltalán nem nyújtanak védelmet az UV sugárzás ellen! A szoláriumozás pedig bőrrákot okozhat! *(A fehér szín szép! Kár, hogy nem a fehér bőr a divat! A szoláriumozás veszélyes!)*

Pótoljuk a bőrünkéről lekopott, leázott vagy ledörzsölt fényvédő krémet, de legalább 2 óránként!

Ökvetlenül forduljunk bőrgyógyászhoz, ha változást észlelünk bőrünk állapotában!

Nyári hónapokban figyeljük az UV értékeket a médiában, a Vöröskereszt honlapján!

Részletes napozási tanácsok

Részletes tanácsok a helyes napozásra, az UV index értékeinek megfelelően

UV index 2,9 vagy alacsonyabb: Gyenge sugárzás

A 2,9-es vagy ennél alacsonyabb UV index nem jelent veszélyt az átlagember számára.

Ajánlások:

- Viseljük napszemüveget a verőfényes napokon. Télen a friss hó megkettőzi az UV sugárzás erősségét.
- Ha könnyen leégünk, ne járjunk fedetlen bőrfelülettel, és használjunk napvédő krémet!

Ügyeljünk a következőkre: a hó és a vízfelület visszaveri a napsugarakat. A síelők és a fürdőzők fokozottan gondoljanak erre! Hordjunk napszemüveget és használjunk legalább 15-ös faktorú napvédő krémet! Azt a bőrfelületet fokozottan védjük, ami ki van téve a visszavert sugárzásnak: pl. áll, orr alatti területek!

UV index 3 - 4,9: Mérsékelt sugárzás

A 3-4,9-es UV index közepes veszélyt jelent.

Ajánlások:

- Szabadban tartózkodva ne hagyjuk fedetlenül bőrünket!
- Tartózkodjunk árnyékban dél körül (11-15 óra között)!

UV index 5 - 6,9: Erős sugárzás

Az 5-6,9-es UV index a védtelen bőrfelület számára emelkedett kockázatot jelent. Legalább 15-ös faktorszámú napvédő krémet használjunk! Hordjunk SZÉLES KARIMÁJÚ kalapot, védjük szemünket napszemüveggel!

Ajánlások:

- Szükséges védekezni a leégés ellen
- 10 és 16 óra között lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjunk a napon!
- Öltözzünk fel, viseljünk kalapot és napszemüveget, használjunk napvédő krémet!

UV index 7 - 7,9: Nagyon erős sugárzás

A 7-7,9 közötti UV index nagyon nagy kockázatot jelent akkor, ha nem védekezünk. A lehető legkevesebb időt töltsük a napon 10 és 16 óra között, feltétlenül használjunk legalább 15-ös faktorú napvédő krémet! Viseljünk védő öltözetet és napszemüveget!

Ajánlások:

- Legyünk különösen elővigyázatosak! A nem kellően védett bőr nagyon gyorsan leég.
- 10 és 16 óra között lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjunk a napon, keressük az árnyékot, öltözzünk fel, viseljünk kalapot és napszemüveget, használjunk napvédő krémet!
- Óvatosan végezzük a napi megszokott szabadtéri tevékenységeinket, mint pl. kertészkedés, sportolás! Ne feledjük, hogy a napsugárzás 10 és 16 óra között a legerősebb! Ha sportolunk, ne feledjük, hogy mind a játékosok, mind a nézők ki vannak téve az erős sugárzásnak!

UV index 8+: Extrém sugárzás

A 8-as vagy ennél magasabb UV index rendkívül erős sugárzást jelent, aminek igen nagy az egészségi kockázata. Lehetőleg ne tartózkodjunk a napon 10 és 16 óra között! Használjunk legalább 15-ös faktorszámú napvédő krémet 2 óránként!

Ajánlások:

- Tartsuk be az összes megelőző ajánlást! A nem védett bőrfelület percek alatt leég. A strandolóknak nem szabad elfelejteniük, hogy a fehér homok és más fényes felületek visszaverik a napsugárzást, ami még inkább megnöveli az UV sugárzást.
- Lehetőleg ne tartózkodjunk a szabadban 10 és 16 óra között!
- Keressük az árnyékot, öltözzünk fel, viseljünk kalapot és napszemüveget!

A hőség- és UV-riadó elrendelésére, illetőleg megszüntetésére feljogosított tisztségviselők és a riasztási lánc

A hőség- és UV-riadó elrendelésére, illetőleg megszüntetésére feljogosított tisztségviselők

Indokolt fokozatú hőség- és UV-riadót az ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézet riasztása, valamint a Vöröskereszt által közzétett UV index értékek alapján a Polgármester rendelheti el, illetve szüntetheti meg.

A hőségriadó esetén életbe lépő riasztási lánc:

Az Országos Meteorológiai Szolgálat időjárás előrejelzése alapján az országos tisztifőorvos az ÁNTSZ Közép-Dunántúli Regionális Intézetén keresztül figyelmezteti az ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézetét. A kistérségi intézet levélben értesíti az alapellátó háziorvosi-, védőnői szolgálatokat és a kistérségi önkormányzatokat a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról, illetve a közreműködésüket kéri az 5. pontban megadott rendelkezések betartásában. Pátka Község Önkormányzata a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére.

A kialakult helyzetről a Polgármesteri Hivatal haladéktalanul köteles értesíteni:

- A Székesfehérvári Polgári Védelmi Kirendeltséget
- A Székesfehérvár Városi Rendőrkapitányságot
- A Fejér Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság ügyeleti szolgálatát
- A Fejér Megyei Önkormányzat Szent György Kórházát

- Az Országos Mentőszolgálatot (Mór, Székesfehérvár)
- A Fejér Megyei Önkormányzatot
- A Fejérvíz Zrt-t
- Az E.ON Zrt-t
- A Regionális Munkavédelmi Felügyelőséget
- A Ficáncoló Óvodát és pátkai tagóvodáját
- A napközis táborokat
- A Pátkai Református Egyházközséget
- A helyben szokásos módon a lakosságot

Az UV-riadó esetén életbe lépő riasztási lánc:

A Vöröskereszt honlapján (www.napsugarzas.hu) elérhető UV index értékek alapján Pátka Község Önkormányzata a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti és tájékoztatja a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályairól.

A kialakult helyzetről a Polgármesteri Hivatal haladéktalanul köteles értesíteni:

- A Székesfehérvári Polgári Védelmi Kirendeltséget
- A Fejér Megyei Önkormányzat Szent György Kórházát
- Az Országos Mentőszolgálatot (Mór)
- Az ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézetét
- A Fejér Megyei Önkormányzatot
- A A Ficáncoló Óvodát és pátkai tagóvodáját
- A napközis táborokat
- Pátkai Református Egyházközséget
- A helyben szokásos módon a lakosságot

Intézmények feladatai, bevezetendő, megelőző és korlátozó intézkedései hőség- és UV-riadó esetén

Az ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézetének feladatköre hőségriadó esetén:

A szezon előtti felkészülés feladatai:

- segítségnyújtás az intézményi hőségtervek elkészítéséhez

a./ Tájékoztatási fokozat esetén

- az országos tisztifőorvostól a regionális tisztifőorvoson keresztül az ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézetébe küldött adatok alapján tájékoztatja Pátka Község Önkormányzatát.

b./ Riasztási fokozat esetén

- az országos tisztifőorvostól az ÁNTSZ Közép-Dunántúli Regionális Intézetén keresztül az ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézetébe küldött hőségriasztás alapján a kistérségi intézet levélben értesíti az alapellátó háziorvosi-, védőnői szolgálatokat és a kistérségi önkormányzatokat a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról, illetve a közreműködésüket kéri az 5. pontban megadott rendelkezések betartásában.

Pátka Község Önkormányzata Polgármesteri Hivatala feladatköre:

A lakosságot és közintézményeket érintő intézkedések hőségriadó esetén:

A szezon előtti felkészülés feladatai:

- egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében
- az óvónők valamint az általános iskolás tanárok bevonása a felkészítésbe
- a fiatalok védelme érdekében felhívni az oktatási egységek figyelmét a szakanyagok elérhetőségére

a./ Tájékoztatási fokozat esetén

- kéri a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást és dolgozást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban, vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig.
- egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében

b./ Riasztási fokozat esetén

- figyelmezteti az érintett közintézményeket és a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást és dolgozást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban, vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig
- ivóvíz minőségű víz biztosítása a közterületeken
- gyakoribb locsolás az esti órákban (közutak, parkok)
- egészségvédelmi ajánlások, tanácsok, információk közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében
- szabadtéri rendezvények szervezőinek informálása
- villamos áramszolgáltatás zavartalanságának ellenőrzése
- megfelelő minőségű ivóvízellátás zavartalanságának biztosítása Pátka területén. (A vezetékes ivóvíz ellátás zavartalanságának ellenőrzése Fejérvíz és ÁNTSZ feladat is!)
- hosszantartó aszály esetén fellépő hőség hullám idején célzott, illetve fokozott ellenőrzés a megfelelő minőségű ivóvíz biztosítása érdekében. Az ÁNTSZ aktív részvétele a vízkorlátozással kapcsolatos esetleges helyi intézkedések elrendelésében

- valamennyi érintett szolgáltató, szervezet, együttműködő figyelmének a felhívása a felsorolt intézkedések megtételének szükségességére
- együttműködés a regionális, kistérségi munkavédelmi felügyelőségekkel a zárt vagy szabad térben nagy hőhatásnak kitett munkavállalók hőterhelésének csökkentése érdekében

A lakosságot és közintézményeket érintő intézkedések UV-riadó esetén:

A szezon előtti felkészülés feladatai:

- egészségvédelmi és biztonságos szabadban tartózkodási, napozási ajánlások, tanácsok közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében
- az UV index megismertetése a fiatalokkal és a község lakosaival

a./ Tájékoztatási fokozat esetén

- felkéri a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy tartózkodjanak árnyékban vagy fedett helyen 11 és 15 óra között, fedjék bőrüket, viseljenek inget, kalapot, használjanak napvédő krémet a további információig.
- egészségvédelmi és biztonságos szabadban tartózkodási, napozási ajánlások, tanácsok közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében

b./ Riasztási fokozat esetén

- figyelmezteti az érintett közintézményeket és a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt hogy tartózkodjanak árnyékban vagy fedett helyen 11 és 15 óra között, fedjék bőrüket, viseljenek inget, kalapot, használjanak napvédő krémet a további információig
- egészségvédelmi és biztonságos szabadban tartózkodási, napozási ajánlások, tanácsok közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében
- turisták, sportolók informálása
- szabadtéri rendezvények szervezőinek informálása a magas UV index értékekről, a rendezvény résztvevőinek és a protokoll vendégek védelme

Pátkai háziorvosi és védőnői szolgálat feladatköre hőség- és UV-riadó riasztási fokozata esetén:

- veszélyeztetett lakosságcsoportok fokozott figyelemmel kísérése
- sürgősségi gyógyszerkészlet feltöltése
- gyógyszerek hűtőszekrényben való tárolása
- gyógyszerek mellékhatásainak lehetséges megelőzése

- a lakosság tanácsokkal és információkkal való ellátása
- figyelemfelhívás a rendszeres bőrgyógyászati szűrés szükségességére

Házi gondozó szolgálat feladatköre hőségriadó riasztási fokozata esetén:

- A gondozottak naponta történő felkeresése, a szokásos ellátás mellett segítségnyújtás a bevásárlásban, gyógyszerkiváltásban, szükség esetén az orvosi ellátás igénybevételében

Pátkai Polgárőrség feladatköre hőség- és UV-riadó riasztási fokozata esetén:

- vízosztás köztereken, valamint balesetből adódó torlódás esetén
- tájékoztató jellegű szórólapok kiosztásában való segítségnyújtás

A Ficánkoló Óvoda, tagóvoda feladatköre hőség- és UV-riadó riasztási fokozata esetén (a leírtak a napközis táborokra is vonatkoznak):

A szezon előtti felkészülés feladatai:

- a játszóudvar EU szabvány szerinti felújítása, hogy a megfelelő kültéri játék- és tartózkodási lehetőség biztosítása lehetővé váljon (árnyékolások, pancsolás, térhez való alkalmazkodást elősegítő játékok)
- a személyzet részére biztosított szociális helyiségekben lehetőség biztosítása a napközbeni tusolásra, amit a munkaidő jó megszervezésével be lehet iktatni
- a foglalkoztatás-egészségügyi orvos bevonása a terv megvalósításába, aki orvosi tanácsadással, javaslatokkal él a dolgozók egészségvédelmére, a gyógyszerek szedése, a folyadék-egyensúly és az életminőség javítása érdekében
- a gyermekeket ellátó személyzeten túl az óvónők valamint az általános iskolás tanárok bevonása a felkészítésbe

Tájékoztatási és riasztási fokozat esetén:

Az óvodás gyermekek részére:

- szükséges a csoportszobák sötétítővel történő árnyékolásának megoldása sötétítő függönyökkel már a reggeli órákban, még mielőtt a Nap felmelegítené a foglalkoztató helyiségeket
- a levegőzés, a gyermekek szabad levegőn való tartózkodása a reggeli, kora délelőtti órákban történjen a napi hőmérséklet függvényében. 11-15 óra között ajánlott a hűvös szobában való tartózkodás

- a levegőztető teraszokon mobil árnyékoló ponyvák esetében már kora reggel le kell engedni a ponyvákat, még mielőtt a terasz járólapjai átmelegszenek (árnyékoló ponyvák folyamatos felújítása, cseréje)
- locsolással, szórófejes locsolók folyamatos működtetésével a foglalkoztatók előtti udvarrészek hűtéséről is gondoskodni kell
- a homokozókat naponkénti ásással való felfrissítéssel, locsolással és természetes vagy mesterséges árnyékolásuk megoldásával védeni kell a felmelegedés ellen
- folyamatos, langyos vizes, azonnali elfolyási lehetőséggel bíró pancsolási, szórófejes tusolási lehetőséggel kell biztosítani a gyermekek testének hűtését. A pancsolók közvetlen környezetében az árnyékolás megoldásáról természetes (fák, bokrok) és mesterséges (sátor, árnyékoló ponyva, árnyékoló pavilonok) árnyékolók telepítésével gondoskodni kell
- rendszeres és bőséges folyadékpótlás a gyermekek részére citromos limonádé, tealevéllal ízesített forralt víz biztosításával, és a gyermekek rendszeres, többszöri kínálásával
- fokozottabb figyelemmel kell lenni a gyermekek éttrendjének összeállítására:
 - napi friss, hűtött gyümölcsök adása
 - nyári zöldségek (kifejezetten csak burgonya sűrítéssel adása, zsírszegény feltétek biztosításával)
 - egészséges, a 0-3 éves gyermek táplálkozás-élettani szükségleteit kielégítő étrend tervezetek összeállítása
- A leégés elleni védelem, valamint a fej és a szem védelme érdekében széles karimájú kalapok és (lehetőleg hosszú ujjú) pólók használata a szabadban

A gyermekeket ellátó személyzet részére:

- a megfelelő, kényelmes, természetes alapanyagú, szellős nyári munkaruházat biztosítása
- a folyadék pótlására hűtött citromos limonádé, tea, anyagi lehetőségek szerint ásványvíz biztosítása
- a munkaidő és a munkafolyamatok ésszerű megszakítása, többszöri kikapcsolódási idő beiktatása

Az óvodába járó gyermekek szülei, gondviselői részére:

- figyelemfelhívás és tanácsadás hirdetőtáblákon, szórólapokon, illetve személyes találkozások (gyermekek átadása-hazaadása, szülői értekezletek stb.) alkalmával:
 - gyermekek öltöztetése
 - a gyermekek étkeztetése
 - játszótéri tartózkodás
 - testhűtés, folyadékpótlás
 - alvási, pihenési körülmények
 - gépjárművek és tömegközlekedési eszközök biztonságos használata a gyermekek szempontjából (gyermeket egyedül zárt autóban hagyni életveszélyes és TILOS!)
 - a napon való tartózkodás veszélyei, az UV sugárzás ártalmai

A Fejérvíz Zrt. feladatköre hőségriadó riasztási fokozata esetén:

- megfelelő minőségű ivóvízellátás zavartalanságának biztosítása Pátka területén

Az E. ON Zrt. feladatköre hőségriadó riasztási fokozata esetén:

- villamos áramszolgáltatás zavartalanságának ellenőrzése
- a nem fizetők áramszolgáltatásának biztosítása, a kikapcsolás felfüggesztése

Bevezetendő, megelőző és korlátozó intézkedések, ajánlások hőség- és UV-riadó esetén

Ajánlások, főbb üzenetek a lakosság részére hőségriadó esetén:

Hogyan kerüljük a meleget:	Fontos megjegyzések:
Hűtse lakását!	Fontos a szobahőmérséklet mérése!
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, tartsa csukva az ajtót és az ablakot.	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!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen!	Biztosítva van a hűtött helyek elérhetősége a mellékelt klimatizált helyiségek listája révén
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!	A zuhanyzás időseknél növelheti az elesés veszélyét
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 alkoholt és magas cukortartalmú italokat!	Fontos a sópótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A koffeinnek vízhajtó hatása van!

Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt!	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 °C felett hőséguta alakulhat ki! 40 °C felett életveszélyes állapot keletkezik!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal keresse fel orvosát!	
Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről!	

Ajánlások az ellátó, ápoló személyzetnek hőségriadó esetén:

1. Viselkedési tanácsok - a hőhatás korlátozása	
A testhőmérséklet alacsonyan tartása- a tanácsok azonosak az általános lakossági tanácsokkal	Fontos: hűtött helyiség biztosítása. Mérti kell a szobahőmérsékletet! A ventilátorokat korlátozott ideig lehet bekapcsolni, ha a belső hőmérséklet 35 °C alatt van. Fontos a fokozott folyadékpótlás. A ventilátor fokozza a kiszáradást.
2. Tartsa a testhőmérsékletet alacsonyan és biztosítsa a szükséges folyadékbevitelt!	
Hívni az idősek figyelmét, hogy akkor is kell inni, ha nem szomjasak. Tervezni és ellenőrizni kell a folyadékbevitelt. Ne adjunk koffein, alkohol és cukor tartalmú italokat!	Az idősek esetében fontos meghatározni a folyadék mennyiségét és a sópótlást!
Világos, bő ruhát kell viselni, lehetőleg természetes alapanyagból! Kerüljük a fekvő betegek túlzott melegedését - ügyeljünk a takarókra!	
Mérjük a testhőmérsékletet!	
Javasoljuk a gyakori zuhanyozást, vagy a vizes borogatást!	Milyen gyakran zuhanyozunk: 2-3 alkalommal naponta. A zuhanyozás kiváltható a borogatásokkal.
Ügyeljünk az étrendre: hideg, frissítő ételeket adjunk: sok zöldséget, gyümölcsöt, tejterméket!	
Ha az idős személy gyógyszert szed, ellenőrizzük azt, hogyan befolyásolja a folyadék egyensúlyt!	Készítsünk listát a gyógyszerekről és a betegségekről!
3. A hőhatások kezelése	
Kísérjük figyelemmel a környezetünkben élő idős, beteg embertársainkat: nem viselkednek-e	

zavartan, milyen az arcszínük, fáj-e a fejük, van-e egyéb panaszuk!	
---	--

Ajánlások az orvosok számára hőségriadó esetén:

Ismeretek	
A hőséggel kapcsolatos ismeretek felfrissítése.	
A hőség okozta elváltozások patomechanizmusa, klinikai manifesztációja, diagnózisa, kezelése - ismeretek frissítése.	
A hőguta korai felismerése, a test hűtésének azonnali megkezdése (sürgősségi ellátása).	
A hőség okozta megbetegedés és halálozás kockázatának ismerete.	
Feladatok	
A magas kockázatú egyének számbavétele, oktatásuk, felkészítésük a megelőzésre. Az idősek és kisgyermekek ellátóinak oktatása	<i>kockázati tényezők: 65 év, illetve 75 év feletti, krónikus betegségekben szenvedők (szív- érrendszeri, anyagcsere, diabetes, vese-, mentális betegségek, elhízottak), szociális háttér nem megfelelő (egyedül élők)</i>
A kora- nyári időszakban a kockázati személyek felkészítése, fel kell hívni a figyelmet a folyadékfogyasztásra, a testsúly változásra, a gyógyszerelés kérdéseire.	<i>Szóróanyag eljuttatása a kockázati csoportokhoz, melyben felhívják a hőség okozta veszélyekre és azok megelőzésére a figyelmet: a testhőmérséklet hűtése, só- és folyadékpótlás, gyógyszerek szedésével kapcsolatos tanácsok, gyógyszerek hűtőszekrényben való tárolása.</i>
A felírt gyógyszerek mellékhatásainak ismerete, a dózisok lehetséges változtatása hőhullámok idején	<i>egyéni mérlegelés</i>
Gyógyszerek tárolása - hűtése.	<i>Ellenőrizni kell, hogy a sürgősségi gyógyszerek kellő mennyiségben, hűtve rendelkezésre álljanak.</i>
Fel kell készülni arra, hogy az idős, önellátásra képtelen betegek gyógyszerelését, folyadékbevitelét ellenőrizzük.	

Napozási tanácsok UV-riadó esetén:

A napozás 12 szabálya (Okosan a napon!)

Okosan napozzunk, sose égünk le!

Kellően ruházkodjunk! Hordjunk bőrünket védő ruhát, légiós sapkát vagy kalapot, és megfelelő UV-szűrős napszemüveget!

Olyan összetett, UVA és UVB-szűrős fényvédő krémet használjunk, amely a napszaknak és a bőrünknek megfelelő! (A fényvédő krém nem nyújt teljes védelmet!)

Soha ne tartózkodjunk hosszú ideig a napon 11.00 és 15.00 óra között (ha rövid az árnyékunk)!

Amennyiben nagyon erős a napsugárzás, tartózkodjunk árnyékos vagy fedett helyen! *(A felszínt érő UV-sugárzás mennyisége a legmagasabb értéket általában nyáron, dél körül éri el, főleg amikor az égen nincs felhőtakaró. Egy árnyékot adó fa vagy egy napernyő az UV sugárzásnak akár a 60%-át is kiszűrheti.)*

Ne legyünk tartósan és védelem nélkül napsugárzást visszaverő felszíneken (hó, homok, víz)! *(Tartózkodjunk a napsugarakat visszaverő felületektől, vagy növeljük a fényvédelmet! A hó, a jég, a homok, a beton mind növelik az UV sugarak hatását. Az UV sugarak többsége a vízen is áthalad. Ez olyan tény, amelyre érdemes emlékezni fürdőzés előtt)*

A csecsemőket és a gyermekeket fokozottan óvjuk az erős napsugárzástól!

Ne tartózkodjunk a napon, ha fényérzékeny anyagot tartalmazó gyógyszert szedünk! *(A napfény hatására a gyógyszerek (többnyire antibiotikumok) fényérzékeny hatóanyaga napallergiás tüneteket (fényérzékenységi reakciót) okozhat, vagy elbomlik, és nem fejt ki a kellő hatást a gyógyuláshoz. A fokozott UV sugárzás amúgy is gyengíti az emberi immunrendszert. Ezáltal növelheti a fertőzések kockázatát és korlátozhatja a betegségek elleni védekezés hatékonyságát.)*

Az önbarnító krémek egyáltalán nem nyújtanak védelmet az UV sugárzás ellen! A szoláriumozás pedig bőrrákot okozhat! *(A fehér szín szép! Kár, hogy nem a fehér bőr a divat! A szoláriumozás veszélyes!)*

Pótoljuk a bőrünkről lekopott, leázott vagy ledörzsölt fényvédő krémet, de legalább 2 óránként!

Okvetlenül forduljunk bőrgyógyászhoz, ha változást észlelünk bőrünk állapotában!

Nyári hónapokban figyeljük az UV értékeket a médiában, a Vöröskereszt honlapján!

Egészségvédelmi tudnivalók:

Az UV sugárzás hatásai

A hosszantartó ózonréteg károsodás és az emelkedett szintű UV sugárzás a Földön egyre jobban súlyosbítja az **UV hatását** az emberi bőrre, a szemre és az immunrendszerre, de a növényeket és az állatokat is károsítja, égeti. Az ultraibolya fény a növényeknél terméscsökkenést és erdőpusztulást idéz elő, és súlyosan veszélyezteti az élővilág egyensúlyát azzal is, hogy az apró tengeri élőlények, a plankton számának csökkenését, ezáltal a tápláléklánc első, alapvető láncszemének gyengülését okozza. Továbbá

- a fokozott UVsugárzás 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. Mindkettő egészségkárosítóan hat a szegény és a sebezhető csoportokra, különösen a

fejlődő országok gyermekeire, mivel sok fejlődő ország az Egyenlítő közelében helyezkedik el, és így még magasabb szintű UV sugárzásnak vannak e gyerekek kitéve.

A **bőrrák** a megelőzési kampányok középpontjába került világszerte. Ausztráliában az utóbbi tíz évben 20%-kal nőtt a bőrrák okozta halálesetek száma! Ötből négy esetben a bőrrák megelőzhető ésszerű viselkedéssel, okos napozással! A szeplők, a nem változó lapos vagy kidudorodó anyajegyek - foltok akár egy életen át is ártalmatlanok lehetnek... Azonban a következő esetekben orvoshoz kell fordulni, hogy egyáltalán esélyünk legyen a súlyosabb esetek megelőzésére!

Ebben segít a **SANSZ szabály**:

- **S**okféle szín (ha az anyajegy több színű)
- **A**sszimetria (ha az anyajegy két fele nem egyforma)
- **N**agyság (ha az anyajegy nagyobb 6 mm-nél, azaz egy ceruzaradírnál)
- **Sz**éle (ha az anyajegy széle nem egyenletes és szabályos)

Hogy **SANSZ**unk legyen a gyors gyógyulásra, a rendszeres önvizsgálat nagyon fontos!

A gyermekek és fiatalok, különleges védelmet követeltek!

- A gyermekek többen vannak kitéve a Napnak. Az ember élete alatt az összes UV kitettségének akár 80 %-át is 18 éves kora előtt kapja.
- A gyermekek szeretnek kint játszani, de általában nincsenek tudatában az UV sugárzás káros hatásainak.
- A gyermekek bőre vékonyabb és érzékenyebb, a nyári - déli napsütésben még egy rövidebb idejű tartózkodás is súlyos égést eredményezhet!
- A gyermekkori gyakori napozás és leégés magasabb bőrrák gyakoriságot okoz a későbbi életben.
- A megnőtt életkilátások pedig tovább növelik a bőrrák és a szürkehályog kialakulásának kockázatát.

A bevezetett intézkedések, figyelmeztetések végrehajtásának ellenőrzési módja, végrehajtásának rendje

Az intézkedések és figyelmeztetések végrehajtását, annak ellenőrzését a hőségriadó esetében az ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézete, Pátka Község Polgármesteri Hivatala és a Székesfehérvári Polgári Védelmi Kirendeltsége közösen végzi, az UV-riadó esetében Pátka Község Polgármesteri Hivatala végzi.

- *A védekezésben résztvevő erők-eszközök alkalmazása*
 - elsődleges beavatkozók, együttműködők (ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézete, Pátka Község Polgármesteri Hivatala, Székesfehérvár Polgári Védelmi Kirendeltség, Székesfehérvár Városi Rendőrkapitányság, Fejér Megyei Katasztrófavédelmi

Igazgatóság ügyeleti szolgálata, Fejér Megyei Önkormányzat Szent György Kórháza, Országos Mentőszolgálatot (Mór, Székesfehérvár), Pátkai Polgárőrség, Fejérvíz Zrt., E.ON Zrt.), riasztása, értesítése, bevonása a védekezésbe;

- közreműködők (például: Fejér Megyei Önkormányzat, szociális felnőtt és gyermek ellátó intézmények, OMMF Közép-Dunántúli Munkavédelmi Felügyelőség, Pátkai óvoda, oktatási intézmény, napközis táborok, nyári táborok, stb.).
- költségterv készítése

A normál élet visszaállításának feladatai

- felelősség megállapítása;
- tanulságok, következtetések levonása;
- hatásosság és hatékonyság ellenőrzése
- mentesítés végrehajtása;
- az intézmények működésének újraindítása;
- a veszélyelhárítás során felmerült költségek elszámolásának rendje.

1. sz. melléklet

Tájékoztatási és riasztási küszöbértékek és a tájékoztatás szabályai

	Tájékoztatási küszöbérték	Riasztási küszöbérték (1. fokú riasztás)	Riasztási küszöbérték (2. fokú riasztás)
Hőhullám	a napi középhőmérséklet legalább 1 napig meghaladja a 25 °C-ot	A napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 25 °C-ot	a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 27 °C-ot
UV index értéke	7 - 7,9 (nagyon erős)	8 + (extrém)	-

2. sz. melléklet

Hőségriadó elrendelésében - megszüntetésében résztvevők

Intézmény megnevezése	Címe	Vezetője	Telefonszám	Fax
ÁNTSZ Székesfehérvári, Bicskei Kistérségi Intézete	8000 Székesfehérvár Szent István tér 2.	Dr. Papp Tünde	06 22 407-026	06 22 407-831
Pátka Község Önkormányzata	Pátka Vak Bottyán tér 4.	Nagy Dániel polgármester	22/580-506	22/580-509
		Dosztály Csaba jegyző Járfás Péterné aljegyző	22/418-001	22/580-509
Székesfehérvári Székhelyű Polgári Védelmi Iroda	8000 Székesfehérvár, Zrínyi M. u. 36.	Szehoferné Széber Zsuzsanna irodavezető	06 22 407-128	06 22 407-128
Székesfehérvári Rendőrkapitányság	8000 Székesfehérvár, Szent I. tér 8.	Jakab Róbert r. őrgy.	06 22 408-407	06 22 407-063
Fejér Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság	8000 Székesfehérvár, Szent Flórián krt. 2.	Mihály János tüz. ezredes Igazgató, főtanácsos	06 22 512-150 06 22 501-810	06 22 311-120
Fejér Megyei Szent György Kórház	8000 Székesfehérvár, Seregélyesi u. 3.	Dr. Szabó László főigazgató	06 22 535-500 06 22 311-575	06 22 312-691
Országos Mentőszolgálat Mór	8000 Székesfehérvár, Kórház u. 23.	Csurgó Zsolt mentőállomás vezető	06 22 407-352	06 22 407-352
Pátkai Polgárőrség	Pátka Park u. 2	Lakatos János elnök	20/439-7106	-
DRV. Vízmű Zrt. Velencei Üzemvezetőség	2481 Velence, Szabolcsi u. 40.	Gilián Zoltán üzemvezető	06 22 589-250	06 84 501-291
E. ON. Zrt.	9027 Győr Kandó Kálmán út 11-13. 8000 Székesfehérvár, Király sor 1/a.		06 40 220-220 06 80 533-533	06 96 521-810

3. sz. melléklet

UV-riadó elrendelésében - megszüntetésében résztvevők

Intézmény megnevezése	Címe	Vezetője	Telefonszám	Fax
Pátka Község Önkormányzata	Pátka Vak Bottyán tér 2.	Nagy Dániel polgármester	22/580-506	22/580-509
		Szili Gyula aljegyző	22/580-506	22/580-509

4. sz. melléklet

Hősegriadó elrendelésekor - megszüntetésekor értesítendő

Intézmény megnevezése	Címe	Vezetője	Telefonszám	Fax
Fejér Megyei Önkormányzat	8000 Székesfehérvár, Szent István tér 9.	Megyei Közgyűlés elnöke: Törő Gábor	06 22 522-503 06 22 522-574 06 22 522-513 06 22 312-144	
		Főjegyző: Dr. Molnár Krisztián főjegyző		
Székesfehérvár Környéki Központi Ügylet	8000 Székesfehérvár, Seregélyesi u. 17.		06 22 501-220	
Pátka Védőnő	8092. Park u. 2	Kállainé Németh Margit védőnő	06 22-465-013	
OMMF Közép-dunántúli Regionális Munkavédelmi Felügyelőség Fejér Megyei Kirendeltsége	8000 Székesfehérvár, Mátyás Király körtér 6.	Nesztinger Péter igazgató	06 22 511-000	06 22 316-577
Házi orvosi szolgálat	8092 Pátka, Park u. 2	Praximedica Bt. Dr. Mráz János	06 22 465-013	
Székesfehérvári Kistérségi Szociális Alapszolgáltatási Központ	8000 .	Angyalné Sidelszki Adrien Éva	+36/30-7013678 +36/30-7013704 +36/30-7013681 +36/30-701-37-06	
Ficánkoló Óvoda pátкаи tagóvoda	8092 Pátka, Vak Bottyán tér 2.	Laborczáné Tatai Anikó	06/22-465-000	-
Pátкаи Református Egyházközség	8092. Pátka Kossuth u. 58.	Ország István	0670626818	
Lakosság	-	-	-	www.patka.hu honlap

5. sz. melléklet

UV-riadó elrendelésekor - megszüntetésekor értesítendők

Intézmény megnevezése	Címe	Vezetője	Telefonszám	Fax
Székesfehérvári Székhelyű Polgári Védelmi Kirendeltség				
Szent György Kórház	8000 Székesfehérvár, Seregélyesi u. 3.	Dr. Csernavölgyi István főigazgató Szabó Bakos Zoltánné ápolási igazgató	06 22 535-500 06 22 311-575 06 22 315-002	06 22 312-691
Országos Mentőszolgálat Közép-dunántúli Régió Fejér Megyei Mentőszerv.	8000 Székesfehérvár, Seregélyesi u. 5.	Simon Iлона	104 06 22 311-325	06 22 311-324
ÁNTSZ Székesfehérvári, Járási Népegészségügyi Intézete	8000. Székesfehérvár Mátyás Király körtér 13.	Dr. Dr Almási Ferenc	06 22 511 720	06 22 312 991
Fejér Megyei Önkormányzat	8000 Székesfehérvár, Szent István tér 9.	Megyei Közgyűlés elnöke: Törő Gábor Főjegyző: Dr. Molnár Krisztián főjegyző	06 22 522-503 06 22 522-574 06 22 522-513 06 22 312-144	
Ficánkoló Óvoda pátkai tagóvoda	8092 Pátka, Vak Bottyán tér 2.	Laborczáné Tatai Anikó	06/22-465-000	-
Pátkai Református Egyházközség	8092. Pátka Kossuth u. 58.	Országgh István	0670626818	
Lakosság				Kábeltévé www.patka.hu honlap

6. sz. melléklet

Lakossági tájékoztató

Figyelem, figyelem!

Tájékoztatjuk Pátka község lakosságát, hogy az ÁNTSZ Székesfehérvári Kistérségi Intézet riasztása szerint Pátkán a napi középhőmérséklet legalább 1 (3) napig meghaladja a 25 °C-ot (27 °C-ot), ami az egészségre ártalmas. Ezért a község területére vonatkozóan tájékoztatást (riasztást) rendelek el.

A túllépés kezdete, várható időtartama

A hőhullám élettani hatásai: hőstresszt, napszúrást és hőgutát okoz. Kérem a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást és dolgozást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig.

A hőhullám hatásainak csökkentése érdekében az alábbi intézkedéseket tettük: vízvételi lehetőséget biztosítunk Vörösmarty u. közkút, Árpád u. közkút, Temető közkút, Strand wc területén, egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében, villamos áramszolgáltatás és ivóvízellátás zavartalanságának biztosítása Pátka területén. Kérem, hogy az elrendelt intézkedéseken túl az ajánlásokat feltétlenül tartsák be egészségük védelme érdekében!

A várható változásokról, a korlátozás feloldásáról, ha a mérési adatok azt alátámasztják, a helyi hirdetési felületeken keresztül azonnal tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot!

Tisztelettel: Nagy Dániel polgármester

7. sz. melléklet

Lakossági tájékoztató

Figyelem, figyelem!

Tájékoztatjuk Pátka község lakosságát, hogy Pátkán az UV index elérte a 7 - 7,9 nagyon erős (8+ extrém) értéket, ami az egészségre ártalmas. Ezért a község területére vonatkozóan tájékoztatást (riasztást) rendelek el.

A túllépés kezdete , várható időtartama

A magas UV index érték élettani hatásai: leégést, rákos elváltozásokat okoz a bőrön, ezen kívül a szemet is károsítja (szürkehályog) és az immunrendszert is gyengíti. Kérem a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket, az idősebb korosztályt és napon dolgozókat, hogy tartózkodjanak árnyékban vagy fedett helyen 11 és 15 óra között, fedjék bőrüket, viseljenek inget, kalapot, használjanak napvédő krémet a további információig!

A magas UV index hatásainak csökkentése érdekében az alábbi intézkedéseket tettük: egészségvédelmi és biztonságos szabadban tartózkodási, napozási ajánlások, tanácsok közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében. Kérem, hogy az ajánlásokat feltétlenül tartsák be egészségük védelme érdekében!

A várható változásokról, a korlátozás feloldásáról, ha a mérési adatok azt alátámasztják, a helyi hirdetési felületeken keresztül azonnal tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot!

Tisztelettel: Nagy Dániel polgármester

9. sz. melléklet (Forrása: www.antsz.hu, Közegészségügy/Környezetegészségügy/Hőhullámok almenüpont)

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a **Fiatalok** számára



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 bőrödet! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!



Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
Tölts 1-2 órát légkondicionált helységben!



Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 l folyadékot!
Fontos a sópótlás is!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek

MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőséguta megelőzése és kezelése érdekében **fiatal anyukák és kisgyermek**ek számára



Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk!

Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!



Ha van elektromos **ventillátor**, használja a nagy melegben!

Lehetőleg éjjel szellőztessen!



Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) **zárt**, szellőzés nélküli parkoló autóban!



Széles karimájú **kalappal**, **napszemüveggel** védje magát és gyermekét!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek



MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők



A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőguta megelőzése és kezelése érdekében **Idősek** számára



A 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a **szívbetegekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők** a melegben fokozódó panaszaiukkal azonnal forduljanak orvoshoz!



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben!

Kánikulai napokon a különösen **meleg** dél körüli, kora délutáni órákat **töltse otthon**, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!



Nagy melegben **zuhanyozzon** langyos vagy hideg vízzel akár többször is!



Forró nyári napokon ne a **legmelegebb órákra** időzítse a piaci bevásárlást!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek

MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!