



**Fejér Megyei Kormányhivatal
Székesfehérvári Járási Hivatala**

Ügyszám: FE-09R/046/03168-14/2015
Tárgy: HŐSÉGRIASZTÁS
Ügyintéző: Tóthné Oláh Edit
Telefon: 22/511-720

VALAMENNYI HÁZIORVOS/HÁZI GYERMEKORVOS
SZOCIÁLIS INTÉZMÉNY
JÁRÓBETEG SZAKRENDELŐ INTÉZET
részére
SZÉKHELYEIKEN

Tisztelt Doktornő/ Úr/Intézményvezető!

Az Országos Tisztifőorvosi Hivatal GYRF-11167-4/2015. iktatószámú levelére hivatkozva tájékoztatom, hogy az Országos Meteorológiai Szolgálattól kapott előrejelzés valamint az Országos Környezetegészségügyi Intézet szakmai ajánlásait figyelembe véve, Dr. Paller Judit mb. országos tiszti főorvos

az ország egész területére kiadott III. fokú hőségriasztást 2015. július 24-én 00.00 óráig meghosszabbította.

A központilag kiadott hőség-előrejelzés fokozatai a következők:

- 1. fokozat: a várható napi középhőmérséklet 1 napig meghaladja a 25 °C-ot.
- 2. fokozat: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 25 °C-ot.
- 3. fokozat: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 27 °C-ot.

Ajánlások:

- Árnyékos, fedett helyen tartózkodjon, 11 és 15 óra között.
- Széles karimájú kalap, napszemüveg, napernyő, a fedetlen testrészeken napvédőkrém alkalmazása, legalább 15 faktoros, 2 óránként újra kenni a bőrt.
- Ne csak a strandon védje magát, városnézés, bevásárlás közben is használjon napvédő krémet, öltözzön megfelelően.

Ajánlások orvosoknak és ápolóknak a betegellátással kapcsolatban:

Fokozott kockázatnak kitett személyek: - idősek, krónikus betegek
- csecsemők és kisgyermek

Az alapellátás teendői:

- sürgősségi gyógyszerkészlet feltöltése
- gyógyszerek hűtőben történő tárolása
- Az otthonukban ápolott betegek és hozzátartozóik ellátása megfelelő információval. (bőséges folyadék fogyasztás, sópótlás, hűtési technikák, stb)

- Ventilátorok működtetése, ha 37°C-nál hűvösebb levegőt keringtet, egyébként a hosszú ideig történő alkalmazása fokozza a kiszáradást.

Egyes kórképeknel alkalmazott gyógyszerek – a hőség miatt kialakuló hatásváltozásának figyelemmel kísérése. (pl: béta blokkolók, antihisztaminok, antidepresszánsok, altatók, corticosteroidok, hányás csillapítók, Ca-antagonisták, Diuretikumok, ACE inhibitorok, brochospasmolyticumok,)

Gyógyszerek amelyek fokozzák a kiszáradást: szív glükozidák, Lítium, Alcaloidák, véralvadásgátlók, vérzéscsillapítók, hashajtók, vízhajtók, antihisztaminok, allergia elleni szerek.

Bentlakásos Szociális Intézmények részére kiemelten:

A hőség időszakok elleni védekezés megszervezése szükségessé vált az országban, különös tekintettel az egészségügyi, szociális, valamint egyes oktatási intézményekben, ahol nagyszámú érzékeny, (sérülékeny) korosztály, csoport, és személy tartózkodik huzamos ideig, vagy állandó jelleggel.

Miután a bentlakásos szociális intézményekben nagyszámú sérülékeny korosztály, személy tartózkodik huzamos ideig, illetve állandó jelleggel, így ezen intézmények részéről szükséges az intézményre vonatkozó hőségterv kidolgozása, és riasztás esetén ezek aktiválása.

Az intézmények számára javasoljuk, hogy a rendelkezésükre álló lehetőségek birtokában minden tőlük telhetőt tegyenek meg az általuk ellátott sérülékeny csoportok, személyek hőségvédelme érdekében. A hőségvédelem mind az ellátottakra, mind pedig az intézmény munkatársaira - az érintettség mértéke szerint- egyaránt kell, hogy vonatkozzon.

A felkészülés javasolt feladatai:

- Az érzékeny, sérülékeny csoportok, személyek számbavétele.
- Szituációk és azokkal kapcsolatos helyszínek meghatározása
- Az intézmény azon körülményeinek feltérképezése, amelyek a hőségből adódó potenciális sérülést befolyásolják.(szellőzés, hűvös terek hiánya, konyha, stb)
- Az intézmény a hőségveszély enyhítésére, megszüntetésére szolgáló lehetőségeinek számbavétele.
- Reálisan végrehajtható, egyszerű intézkedésekből álló cselekvési terv összeállítása, és annak ismertetése az intézmény dolgozóival, és az ellátott személyekkel, csoportokkal.
- A lezajlott védekezés tapasztalatainak rendszeres ellenőrzése, következtetések levonása, a szükséges módosítások megtétele.

Speciális ápolási tanácsok hőség hullám idejére

- Gyakoribb hőmérés, (a testhőmérséklet emelkedésének ellenőrzése, illetve annak meggátolása,) borogatás, gyakori testlemosás.
- A fokozott izzadás miatt fokozott folyadékpótlás itatással. Tervezni, ellenőrizni, dokumentálni kell a folyadékbevitelt. Fontos meghatározni a folyadék mennyiségét és a só pótlást!
- Gyakoribb ágyneműcsere.
- A meleget kísérő ájulások tünetekre felhívni a gondozottak és a személyzet figyelmét.
- A hőség miatti bőrkiütések figyelemmel kísérése, annak ellátása.
- A krónikus betegségben szenvedők (hypertónia, cukorbetegség stb.) állapotának fokozott figyelemmel kísérése.
- Világos, bő ruha viselése, lehetőleg természetes alapanyagból.
- Kerüljük az ágyhoz kötött gondozottak túlzott melegedését, ügyeljünk a takarókra!

- Az egyes kórképekben alkalmazott gyógyszerek – a hőség miatt kialakuló hatásváltozásainak figyelemmel kísérése.
- Korai szellőztetés, ventilátorok beállítása, korai sötétítés a déli oldalakon. Fontos: a ventilátor fokozza a kiszáradást, fokozott folyadékpótlás!
- Megfelelő mennyiségű védőital biztosítása az ellátottak és a dolgozók részére, a hűtőkapacitás növelése.
- A munkabeosztás ésszerű megszervezése, a munkatársak részére megfelelő pihenőidő biztosítása.
- Megfelelő étrend biztosítása: hideg, frissítő ételek, sok zöldség, gyümölcs, tejtermék adása.

A fentiekben javasolt feladatokat az intézmény vezetősége saját belátása szerinti módon és eszközökkel hajtja végre, de az átfogó intézkedés és annak rövid dokumentálása minden érintett intézmény részéről elvárható.

Tájékoztatom, hogy további információkat a hőségriadóval kapcsolatban (gyógyszerek, melyek fokozzák a meleg hatását, hőhullám okozta egészségkárosító hatások összefoglalása, teendők, viselkedési tanácsok hőhatás korlátozására, speciális ápolási tanácsok) a www.antsz.hu honlapon talál.


Amennyiben további kérdései vannak a hőségriadó alatti teendőkkel kapcsolatban, forduljon intézetünk munkatársaihoz.

A hőségriadó aktuális fokozatairól az értesítést megküldjük.

Székesfehérvár, 2015. július 20.

Dancs Norbert hivatalvezető
névében és megbízásából




Tóthné Oláh Edit
járási vezető ápolónő és
eü. igazg. ügyintéző