

Felkészülés rendkívüli időjárási helyzetekre

Egyre gyakrabban tapasztaljuk, hogy a globális klímaváltozás velejárói, a szélsőséges időjárási helyzetek, milyen nagy károkat tudnak okozni környezetünkben. Ezért nem árt, ha időben tájékozódunk a minket körülvevő veszélyekről, és felkészülünk a várható eseményekre. Ezek segítségével könnyebben kezelhetjük a váratlan helyzeteket és csökkenthetjük az esetleges személyi és anyagi károk mértékét is.

Zivatarok

Hazánk légtérében nagyon gyakran váltják egymást a különféle frontok. Főleg a nyári hónapokban, amikor egy forró, meleg periódust egy markáns hidegfront vált fel, könnyen alakulhatnak ki zivatarok, zivatarláncok. A zivatarokat legtöbbször intenzív villámlás, mennydörgés, heves esőzések (felhőszakadás vagy jégeső), illetve viharos szelek kísérik.

Az alábbi biztonsági intézkedéseket érdemes betartani zivatar esetén, ha házon belül van:

- *Ne tusoljon, illetve fürödjön. A vízvezeték-hálózat és a fürdőszoba-berendezések vezetik az elektromosságot.*
- *Ne használjon vezetékes telefont. A vezeték nélküli telefonok biztonságosak.*
- *Húzza ki az elektromos berendezések dugaszait és kapcsolja ki a légkondicionálót. A villámlás miatti áramingadozások súlyos károkat okozhatnak.*

Ha a szabadban van:

- *Erdőben keressen védelmet alacsonyán fekvő területen, kis fák vastag képződménye alatt.*
- *Nyílt terepen menjen alacsonyán fekvő helyre, mint pl. szakadék vagy völgy. Ügyeljen a hirtelen árvízre.*
- *Ne álljon magas, nyílt területen magányosan álló fa alá.*
- *Ne álljon domb tetején, nyílt terepen, parton vagy csónakban a vízben.*
- *Kerülje a különálló pajtákat vagy más, kis épületeket nyílt területen.*
- *Menjen távol nyílt víztől. Ha csónakban van, vagy úszik, menjen a partra és keressen azonnal menedéket.*
- *Menjen távol mindentől, ami fémes – traktorok, mezőgazdasági berendezések, motorbicikli, golfkocsi stb.*
- *Maradjon távol drótkerítéstől, ruhaszáritó kötélről, fémcsövektől, sínektől és más fém pályáktól.*
- *Ha úgy érzi, hogy a haja feláll (ami azt jelzi, hogy villámlás lesz), guggoljon le a földre. Tegye a kezét a fülére és a fejét a térdei közé. A lehető legkisebb célpontot képezzen és minimalizálja a kapcsolatot a földdel. Ne feküdjön a földre!*
- *Gumitalpú cipő és gumi felszerelés nem nyújt védelmet a villámlással szemben. Azonban keménytetetű gépjármű acélkerete fokozott védelmet nyújt, ha Ön nem érint fémet. Bár megsebesülhet, ha villámlás eléri a kocsiját, sokkal nagyobb biztonságban van gépjárműn belül, mint kívül.*

Szélvihar

Hogyan védekezzünk a szélvihar ellen, ha szabad ég alatt tartózkodunk?

- *Viselkedjünk nyugodtan, körültekintően.*
- *Ha lehet, keressünk védett, stabil helyet (épület, aluljáró).*
- *Távol haladjunk a fáktól, épületektől, hogy a letört ágak, cserepek, üvegszilánkok ne okozzanak sérülést.*
- *Védjük szemünket a portól, fejünket a szél sodorta tárgyaktól, ágaktól stb.*

- *Tartsuk, védjük erősen a kisgyerekeket, ne szakadjunk el társainktól.*
- *A járműveket, sátrakat, gyenge szerkezetű építményeket hagyjuk el, mert bentről nem lehet érzékelni a fenyegető veszélyt (pl. rádőlhet a fa).*
- *Leszakadt villamos távvezetékét megközelíteni is életveszélyes!*
- *Szabadban végzett tűzveszélyes tevékenységet azonnal abba kell hagyni, a tüzet eloltani (pl. gazégetés kertben, tábortűz, szalonnasütés, kerti parti).*
- *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 érjünk hozzájuk. háziállatokat zárjuk be.*
- *Ha az előrejelzéseket követően van rá időnk, a ház körül található fák meggyengült ágait vágjuk le.*
- *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.*

Óvintézkedések az épületen belül:

- *Az ajtókat, ablakokat zárjuk be.*
- *Ne menjünk ki a szabadba.*
- *Ne hagyjuk a kisgyerekeket, betegeket felügyelet nélkül, lehetőleg senki ne maradjon egyedül.*
- *Készüljünk fel áramszünetre (elemlámpa előkészítése).*
- *Áramtalanítsuk az elektromos berendezéseket.*

Hosszantartó hőség

A hőség az emberi testet komoly megpróbáltatások elé állíthatja. Normál feltételek mellett a test belső „termosztátja” verítéket állít elő, ami párologva hűti a testet. Azonban rendkívüli hőségben és magas páratartalom mellett a párologtatás lelassul és a testnek rendkívül erősen kell dolgoznia, hogy fenntartsa a normál testhőmérsékletet.

Általános tudnivalók:

- *Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsé otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában!*
- *Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Alkalmazzunk mentolos törülköndőt arcunk, karjaink felfrissítésére.*
- *Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást!*
- *Lehetőleg éjjel szellőztessünk!*
- *Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban! Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak.*
- *Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig)! Árnyékos helyen próbáljon pihenni napközben! Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni, míg a szervezet lehül, és ismét visszatérhet a kánikulába.*
- *Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett!*
- *A hajzuhataggal rendelkezők fonják varkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle. Így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet.*
- *Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsfagyikat válasszuk (citrom). Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.*

Étkezési tanácsok

Kánikulában számolnunk kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékveszteség jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékveszteség mellett fokozott sóveszteség is jelentkezik. Verejtékezéssel átlagosan 0,15-0,20%-os sótartalom veszteséggel számolhatunk. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványianyag-tartalommal rendelkező folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a káliumot, magnéziumot és kalciumot is.

Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz - ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől! Étrendünk legyen pároláson alapuló, zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag (kerüljük a fűszeres, nehéz húsételeket!).

A forró napokon még most is kedvenc a behűtött görögdinnye, amely jól oltja a szomjat is, hiszen 85-90 százalékban vízből áll. Fogyasszunk főétkezésként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetünket, ezen kívül tartalmazzák az immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

Mit igyunk:

- *Víz, ásványvíz, tea*
- *Szénsavmentes üdítők, gyümölcslevek*
- *Paradicsomlé*
- *Aludttej, kefir, joghurt*
- *Levesek.*

Mit NE! igyunk:

- *Kávé*
- *Alkoholtartalmú italok*
- *Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők.*

Öltözködési tanácsok

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon! A nagy melegben - átmenetileg - felejtsük el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjunk inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bő szárú nadrágokat, szellős blúzokat. Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt! Mezítláb cipőben járni kényelmes, de a lábunk gyorsan megizzadhat. Helyezzünk a cipőbe frottírból készült talpbetétet. Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemüveget, amelynek kerete nem tapad szorosan az arcához.

Tanácsok kisgyermekes családok részére

Csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessünk! 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! Sose hagyjunk gyermeket zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, még árnyékban sem, mert pár perc alatt is 50-60°C-ra tud felmelegedni az autó belseje, és a benne lévő hősokkot kapnak.

Orvosi tanácsok

Testünk normális körülmények között az izzadás által hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hőségütést okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet. A hőségütés tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket. Addig is, míg megérkezik a segítség, fontos a beteg lehűtése. Vigyük árnyékba, permetezzünk rá hideg vizet, vagy mossuk le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessük. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatjuk, miközben legyezzük.

Tanácsok a hőségütés megelőzésére:

- *A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát! Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét.*
- *Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.*

Özönvízszertű esőzés

- *A legfontosabb feladat a víz elvezetése. Ennek érdekében figyelemmel kell kísérni az elvezető-csatornák és áttereszek állapotát; ezek tisztításáról gondoskodni kell, valamint el kell távolítani a víz útjába kerülő akadályokat.*
- *A szabadban végzett munka során nem árt az óvatosság, főként abban az esetben, ha erős, viharos szél fúj.*
- *Amennyiben a felgyülemlett csapadékvíz elvezetése gravitációs úton nem oldható meg, és lehetőség van annak áttemelésére, akkor az előre jelzett időjárás függvényében meg kell kezdeni a szivattyúzást. Erre a célra lehetőleg belső égésű motorral hajtott szivattyút kell használni.*
- *Ha a csapadékvíz elvezetése nem oldható meg, akkor célszerű mindazon tárgyak rögzítése, amelyeket a víz elsodorhat.*
- *Ha a szabadban végzett munkálatok során elengedhetetlen az elektromos berendezések (gépek) használata, azokat mindig a legnagyobb elővigyázatossággal kezelje, tekintettel az áramütésveszélyre.*
- *A víz alatt álló területen még akkor is fokozott óvatossággal közlekedjen, ha az elöntés mértéke csak néhány centiméter, hiszen a víz alatt gödrök, éles, hegyes tárgyak lehetnek, amelyek balesetet okozhatnak.*
- *A víz alá került területeken csak különösen indokolt esetben kísérelje meg a gépkocsival történő közlekedést, és csak akkor, ha jól ismeri a környéket, ha az út vonalvezetése jól kivehető, és ha a víz magassága ezt lehetővé teszi. Számolni kell azzal, hogy bizonyos vízmagasság felett a víz képes megemelni a személygépkocsit, ami ez által irányíthatatlanná válik.*
- *Az esőzések elmúltával el kell távolítani az esetlegesen visszamaradt, pangó vizeket a legyek, a szúnyogok és más rovarok elszaporodásának megakadályozására.*
- *A talajról mielőbb össze kell gyűjteni a hordalékot, iszapot, bomló növényi részeket, állati tetemeket és haladéktalanul meg kell semmisíteni azokat.*
- *Ha az Népegészségügyi Szakigazgatási Szerv ezt indokoltnak tartja, el kell végezni a korábban víz alá került területek fertőtlenítését.*
- *Amennyiben a háztartás nem vezetékes rendszerből kapja az ivóvizet, és felmerül annak gyanúja, hogy a vízkivételi hely (kút) felszíni vízzel szennyeződött, azonnal vízmintát kell, és meg kell vizsgáltatni. A kút vizét csak akkor szabad ismét fogyasztani, ha azt egészségre ártalmatlannak találták.*
- *Ha a talajszint alatti helyiségekbe betört a víz, első teendő a fertőtlenítés, amely történhet úgy is, hogy az ott levő vízben fertőtlenítőszerrel oldunk fel. Ezt követően egy-két nap múlva kezdődhet meg a víz eltávolítása, de csak fokozatosan. Egyszerre a vízmennyiség egynegyedét,*

legfeljebb egyharmadát lehet eltávolítani. Ha a vízszint másnapra nem emelkedik számottevően, folytatható a fokozatos kiürítés.

- *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 elöntés alatt álló területen lévő fák gyökerei meglazulhatnak, és veszélyessé válhatnak. Ezeket ki kell vágni.*