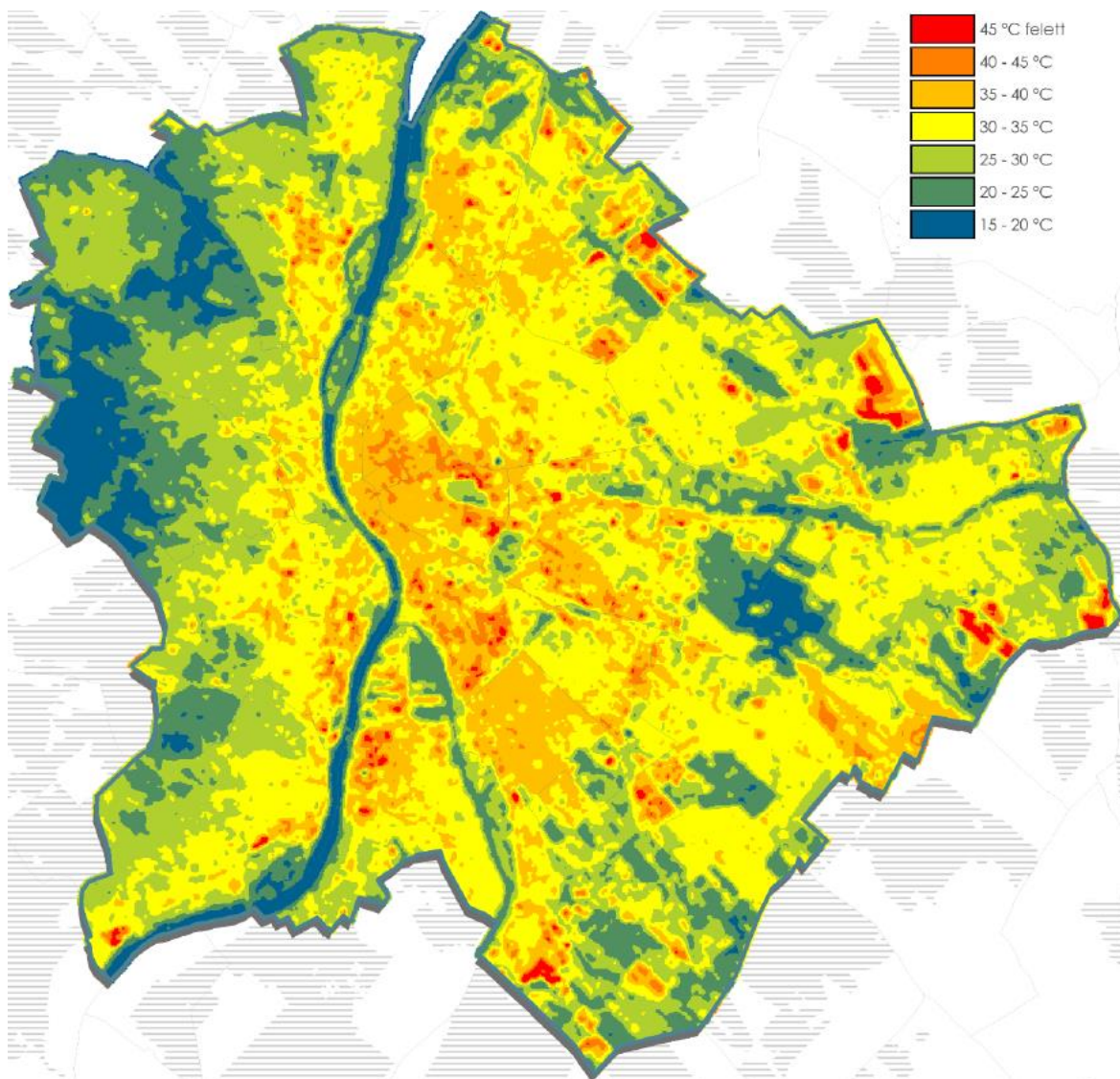




Budapest hő térképe 2016.08.31-én (forrás: Budapest Zöldinfrastruktúra Konceptiója)

Zugló Hőségriadó Terve

2020 július

I. Bevezetés

Zugló különösen kitett a klímaváltozás veszélyeivel szemben. A kerületet erősen sújtja a hősziget hatás. A hőhullámok egyre gyakoribbak, sok idős és gyermek szervezetét téve ki extra terhelésnek. A nappali felmelegedés mértéke magasabb, és az éjszakai lehűlés mértéke alacsonyabb, mint külvárosi környezetben. A várható hőmérsékleti extremitások, a hőhullámok okozta halálozás kiemelkedő kockázata mindenképpen szükségessé teszi a beavatkozást.

A SECAP előrejelzése szerint ebben az évszázadban a forró napok éves számában komoly növekedés várható a bázisidőszakhoz képest. Szintén jelentős növekedés várható a hőségriadós napok éves számában is.

A hőhullámos napok várható gyakoriságában 2021-2050 között Budapesten 72,97%/év (összehasonlításképpen: az ország minden területén legalább 57%-os) növekedés várható. A hőhullámos napok többlethőmérséklete 41,66 %-kal emelkedik.

Az IPCC jelentéseivel összhangban, a hazánkban az OKK-OKI által 2000. óta végzett klímaegészségügyi vizsgálatok alapján megállapították, hogy a Kárpát-medencében jelenleg a hőmérséklet hatása, az extrém hőmérsékleti események jelentik a legkomolyabb egészségi kockázatot (*A Kormány 1384/2014. (VII. 17.) Korm. határozata Magyarország nemzeti katasztrófa kockázatértékelési módszertanáról és annak eredményeiről szóló jelentésről*).

A napi középhőmérséklet 5°C-os emelkedése 10%-kal növeli az összes halálok miatti halálozás kockázatát; valamint 15%-kal növeli a szívpanaszok és „általános rosszullét” miatti sürgősségi mentőhívások számát.

Az elmúlt tizenöt év alatt is megfigyelhető volt a hőhullámok számának növekedése. Az évtized elején évente egy-két hőhullám fordult elő, míg az elmúlt években három-öt alkalommal kellett hőségriasztást kiadni. A hőhullámok során 2005-2014 között évente átlagosan 700 ember veszítette életét (szélső értékek: 24 fő 2014; 1900 fő 2015;).

2014-ben és 2016-ban egy-egy alkalommal vált szükségessé hőségriasztás, amelyek alatt 320, illetve 370 többlethalálozási eset történt. 2012-ben és 2013-ban négy, illetve három hőhullám érte el hazánkat, a regisztrált többlethalálozás 1660, illetve 1140 esetszám. A 2015-ös nyári időszak rendkívülinek bizonyult, a napi halálozás az öt hőhullám 34 napja alatt átlagosan 17%-kal emelkedett meg, 1740 feletti többlet halálesetet eredményezve, amely az eddigi legmagasabb regisztrált esetszám.

Az Országos Közegészségügyi Központ (OKK, mai nevén Nemzeti Népegészségügyi Központ, NNK) által készített előrejelzések szerint várható, hogy a jövőben tovább fog növekedni a hőhullámok gyakorisága, 2050-ig megkétszereződhet a számuk, jelentősen, mintegy 150%-kal növelve a hőség rováására írható többlethalálozást. 2071-2100 között pedig – a mai demográfiai és társadalmi-gazdasági helyzetet alapul véve – a klímaváltozás a jelenlegi többlethalálozást hatszorosára fogja növelni.

II. A hőségriadó terv célja

A jogszabályok nem határoznak meg helyi önkormányzatoknak (vagy azok szerveinek) hőségriadóval kapcsolatos feladatokat, azonban a magas napi középhőmérséklet olyan környezetegészségügyi kockázatot jelent a lakosság számára, amely indokolja a helyi önkormányzat aktív közreműködését a felkészülési időszakban és a hőségriadó idején egyaránt.

A várható magas hőmérséklet nem csak egészségügyi szempontból jelentős, hanem akár az infrastruktúra bizonyos elemeinek átmeneti működési zavarait is eredményezheti. A hőség hullám egészségügyön kívüli területeire (infrastruktúra, áram-, és vízellátás, közlekedés stb.) gyakorolt hatásainak megítélése és szükséges intézkedések megtétele számos hatáskörrel rendelkező tárcát, hatóságot és önkormányzatot érint, így a hőhullámok idején kiemelt jelentőségű a gyors és összehangolt cselekvés. A megfelelő védekezés vertikális (kormányzati szintek közötti), horizontális (ágazatok és társszervezetek pl. katasztrófavédelem, közüzemi szolgáltatók, önkormányzati szervek stb.) és partnerségi (nem közfeladatot ellátó társaságok, civil szervezetek, lakosság) együttes tevékenységével biztosíthatók.

A hőhullámok gyakori előfordulása és azok várható növekedése indokolja, hogy egységes szakmai elvek mentén kerüljön sor a hőség során alkalmazandó intézkedések megfogalmazására és végrehajtására. Zugló felkészítése a hőhullámok bekövetkezése előtt történő korai figyelmeztetés (prevenció), a kialakult hőség helyzet hatékony és komplex kezelése terén, továbbá a hőhullámok utáni, regeneratív feladatokban alapvető fontosságú.

A hőségriadó terv célja, hogy Zugló éghajlatváltozással szembeni alkalmazkodóképességét növelje, illetve

- az egyre gyakoribb hőhullámos napokra alaposan felkészüljön
- az ellátórendszer rugalmasságát növelje a hirtelen sokkok kezelése és a hatások csökkentése érdekében
- a veszteségek minimalizálása és a zavarok elkerülése érdekében a helyi lakossággal közösen egyre erősebb és a jövőbeli eseményeknek ellenállóbb rendszert alkosson.

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.

Ennek keretében Zugló Hőségriadó Terve szabályozási, technikai, ellátási, szemléletformálási, oktatási és kulturális és ajánlásokat fogalmaz meg.

III. 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.
- 20/1998. (IV.10.) BM rendelet 'A polgári védelmi tervezés rendszeréről és követelményeiről'
- 1991. évi XI. törvény Az egészségügyi hatósági és igazgatási tevékenységről

- 385/2016. (XII.2.) Korm. rendelet A fővárosi és megyei kormányhivatal, valamint a járási (fővárosi, kerületi) hivatal népegészségügyi feladatai ellátásáról, továbbá az egészségügyi államigazgatási szerv kijelöléséről
- 1384/2014. (VII. 17.) Korm. határozat Magyarország nemzeti katasztrófakockázatértékelési módszertanáról és annak eredményeiről szóló jelentésről

IV. A hőhullámok és a magas UV- értékek hatásai

Ahogy emelkedik a hőmérséklet, úgy nő szervezetünk terhelése. 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, ami már egészségügyi kockázatot jelent! 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 magas hőmérséklet és közvetlen sugárzás hatására alakul ki. Számos jelről felismerhető: erős izzadás, gyengeség, fejfájás, 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.

Külön figyelmet kell szentelni a hőhullámok idején megrendezett kültéri sportesemények és egyéb rendezvények egészségügyileg kockázatmentes lebonyolítására, valamint a szabadban dolgozók egészségvédelmére, sópótlására, árnyékban pihentetésére, munkaruházatára.

Számolni kell az enyhébb teleket követően arra is, hogy az allergén növények virágzása a szokásos február közepi kezdethez képest akár egy hónappal is előbb indulhat meg. Szintén várható a rovar vektorok, elsősorban a kullancsok számának szaporodása, ami a vírusos encephalitis és Lyme megbetegedések kockázatát növeli. Az életkörülményekre gyakorolt hatások és a fertőző betegségek gyakoribb előfordulása nagy valószínűséggel az állatok egészségét is érinteni fogja.

IV.1 Kockázati csoportok

Sérülékeny lakossági csoportok a hőhullámok idején

- Idősek
- Kisgyermek
- Várandós édesanyák
- Krónikus betegségben szenvedők
- Szociálisan elszigeteltek, hajléktalanok
- Megváltozott munkaképességűek
- Hőmunkának kitett személyek, kültérben dolgozók
- Turisták

A hőhullámok idején az alábbi betegségek növelik a halálozás kockázatát

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

IV.2 UV sugárzás veszélyei

A UV-A sugárzás behatol a bőr mélyebb rétegeibe, és a szabadgyökök képzésével károsítja a DNS-t, így rosszindulatú daganatot idézhet elő.

Az UV-B sugárzás elsősorban a bőr leégéséért felelős, de szintén közvetlenül károsítja a DNS-t és különböző bőrdaganatokat idézhet elő.

Mindkét összetevő károsítja a kollagén rostokat, a bőrben az A vitamint, felgyorsítja a bőr öregedését. További hatások: cataracta, immunszuppresszív hatás, látens vírusfertőzések fellángolása.

Az UV sugárzás egészségügyi értékei

Ennek mértéke az UV-index, ami 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 időjárásjelentés részeként közlik.

V. Megelőző intézkedések

Az adaptációs szemléletből következik, hogy nem csak már a kialakult hőséghelyzetben kell cselekedni, hanem az év többi napján is rengeteg feladat adódik, amellyel meg lehet előzni a hőségnapok káros hatásait:

1. **A fizikai környezet értékelése, a kritikus helyszínek azonosítása**
2. **A legsérülékenyebb társadalmi csoportok azonosítása. Felmérés készítése a sérülékeny csoportokról szociális munkások, otthoni szakápolók, háziorvosok, intézményi ápolók stb. segítségével.**
3. **A médiapartnerek és a magánszféra együttműködő partnereinek feltérképezése, együttműködési lehetőségek meghatározása**
4. **A riasztási lánc résztvevőinek meghatározása és folyamatos felülvizsgálata**
5. **Minden érintett bevonása:**
 - **A gyermekeket ellátó intézmények, a bölcsődék, az óvodák, valamint az általános és középiskolák bevonása az előkészítésbe (bölcsődék, ügyeletes óvodák és napközi táborok esetében is)**
 - **Az idősellátásban dolgozók tájékoztatása, bevonása az előkészítésbe**

- A hátrányos helyzetű lakossággal dolgozók tájékoztatása, bevonása az előkészítésbe
 - A helyi civil szervezetek bevonása az ajánlások véleményezésébe, elkészítésébe, egyeztetés a hőség hullámokban való részvétel és együttműködés lehetőségeiről
 - A helyi vállalkozások, munkaadók bevonása: egyeztetés a hőség hullámok elleni védekezésben való részvétel és együttműködés lehetőségeiről
6. A helyi egészségügyi ellátás feltételeinek javítása
 7. A megfelelő szociális és egészségügyi ellátás biztosítása a legsérülékenyebb társadalmi csoportok számára, szakmai együttműködés biztosítása a helyi szociális és egészségügyi szolgáltatók között
 8. Annak elősegítése, ösztönzése, hogy a közintézmények rendelkezzenek hőség tervvel, és életbe is léptessék azt szükség esetén
 9. Hőség riasztási mobil tájékoztatási rendszer fejlesztése (a regisztrált felhasználók emailben, SMS-ben kapjanak tájékoztatást az aktuális helyzetről)
 10. A közműszolgáltatóval való együttműködés a zavartalan ivóvízellátás biztosításáért, pl. célzott, illetve fokozott ellenőrzés a megfelelő minőségű ivóvíz biztosítása érdekében. A vízhasználat szükség szerinti korlátozása (pl. locsolási tilalom)
 11. A közműszolgáltatókkal való együttműködés a zavartalan áramellátás biztosításáért
 12. A várostervezési, városfejlesztési és térhasználati stratégiák módosítása, továbbfejlesztése: a hősziget-hatás csökkentése zöldfelületekkel (zöldtetők, zöldhomlokzatok), az épületek közti légáramlást segítő elrendezéssel
 13. Épülettervezési és építési szabályozások előírása, módosítása a következők tekintetében: építőanyagok megválasztása, hővisszaverő festékek és hőszigetelési megoldások alkalmazása, a nap járásának figyelembe vétele az épületek tájolásakor, külső árnyékolás
 14. Közintézmények klimatizálása, klimatizált pihenőhelyek kialakítása a lakosság számára
 15. Önkormányzati intézmények kertjeiben, udvarán madár itató tálak kihelyezése

VI. Tájékoztatás

A kommunikáció szerepe elsődleges mind megelőző időszakban, mind a hőség napokon. Az önkormányzat nagyon sokat tehet az érintett társadalmi csoportok tájékoztatása érdekében.

16. Az állami és fővárosi intézkedésekről való folyamatos tájékoztatás
17. A lakosság és az önkormányzat saját - elsősorban szociális ellátó - intézményrendszerének előzetes figyelmeztetése a várható hő hullámokról és azok országos előrejelzés szerinti hosszáról
18. A lakosság tájékoztatása a hőség veszélyeiről, a hőségnek való beltéri és kültéri kitettség csökkentéséről, a hőség okozta egészségkárosodások tüneteiről, különös tekintettel a legsérülékenyebb csoportokra
19. Az igénybe vehető városi klimatizált helyiségek, közintézmények, ivóutak és vízosztó helyek listájának közzé tétele a www.zuglo.hu/hosegriado aloldalon, az ügyfélszolgálati irodán és a helyi újságban. A lista folyamatos frissítése
20. Díjmentesen hívható számok és segélyhívó vonalak közzététele, ahol veszélyeztetett személyek kapcsán lehet bejelentést tenni
21. A közlekedés résztvevőinek tájékoztatása a hőstressz okozta baleseti kockázatokról
22. Egészségvédelmi ajánlások elkészítése, közzététele és szakanyagok elérhetővé tétele
23. A lakosság figyelmének felhívása a háziállatok megfelelő ellátására, a napon, zárt autóban hagyás tilalmára, rendezvényeken itatótálak kihelyezésére

VII. A hőség- és UV-riadó elrendelése

A három fokozatú magyar hősegriasztási rendszert az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzésére építve 2005-ben vezették be. A riasztási küszöbhőmérséklet a napi átlag 25°C, ami a nyári időszak alatt kb. a 90%-os gyakorisági értéknek felel meg. A hazai meghatározás szerint hőhullámnak tekinthető az az időszak, amikor legalább három egymást követő napon a napi átlaghőmérséklet meghaladja az említett küszöbhőmérsékletet.

VII.1 A hőségriasztás menete

Az egészségügyi hatósági és igazgatási tevékenységről szóló 1991. évi XI. törvény 4.§ (1) l) pontja szerint a klíma-egészségügyi intézkedések megtétele, a hőségriasztás országos rendszerének működtetése az egészségügyi államigazgatási szerv feladata.

A fővárosi és megyei kormányhivatal, valamint a járási (fővárosi, kerületi) hivatal népegészségügyi feladatai ellátásáról, továbbá az egészségügyi államigazgatási szerv kijelöléséről szóló 385/2016. (XII.2.) Korm. rendelet 8. §. (1) bekezdés aa) pontja szerint a Kormány ezen feladat ellátására egészségügyi államigazgatási szervként az **országos tisztifőorvost** jelöli ki, aki a Nemzeti Népegészségügyi Központot vezeti, valamint 3. § (1) bekezdése szerint Budapest és Pest megye területén Budapest Főváros Kormányhivatala az illetékes.

A fővárosi és megyei kormányhivatal, valamint a járási (fővárosi kerületi) hivatal népegészségügyi feladatai ellátásáról, továbbá az egészségügyi államigazgatási szerv kijelöléséről 385/2016. (XII. 2.) Korm. rendelet 2. melléklete a népegészségügyi feladatokat ellátó járási hivatalok illetékességi területét kijelöli, mely szerint Zuglói Önkormányzata a Budapest Főváros Kormányhivatala XIV. kerületi Hivatala Népegészségügyi Osztálytól kapja a hivatalos értesítést a hőségriasztások elrendeléséről.

A hőségriasztások kiadására az egészségügyi válsághelyzetek kezelésének országos terve alapján kerül sor.

A hőségriasztást, annak fokozatát, annak várható időtartamát az országos tisztifőorvos határozza meg és hirdeti ki, és erről a megyei kormányhivatalok, valamint rajtuk keresztül az illetékességi területükön működő egészségügyi szolgáltatók vezetői értesítést kapnak.

A hőség hullám egészségügyön kívüli területeire (infrastruktúra, áram-, és vízellátás, közlekedés, stb.) gyakorolt hatásainak megítélése és a szükséges intézkedések megtétele elsősorban az ebben hatáskörrel rendelkező tárcák, hatóságok kompetenciája, ezért a kiadott hőségriasztásról az együttműködő, illetve érintett szervezetek is tájékoztatást kapnak.

VII.2 A hőségriasztás fokozatai, teendői és elrendelése

I. fokozat (Tájékoztatási fokozat)

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

Elsősorban a BFKH Népegészségügyi Szakigazgatási Szervnek jelent feladatot. Saját belső rendszerén keresztül információkkal látja el a regionális és kistérségi intézeteit. Az önkormányzatok saját döntésük alapján tájékoztatják a lakosságot a helyi rádión, kábeltévéen, újságban, valamint a forgalmas helyeken kihelyezett hirdetések útján.

II. Fokozat: (1. fokú riasztás)

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

Első fokozatú hőségriasztás esetén a riasztást az országos tisztifőorvos megküldi Budapest Főváros Kormányhivatalának, akiken keresztül az illetékességi területükön működő egészségügyi szolgáltatók vezetői és további szervezetek értesítést kapnak. Budapest Főváros Védelmi Bizottsága a hőségriasztásról értesíti a Budapesti Katasztrófavédelmi Igazgatóságot és a kerületi polgármestereket.

A Budapesti Kormányhivatal értesíti az OMSZ Közép-magyarországi Regionális Mentőszervezetet, a budapesti Dialízis Központokat és a főváros összes kórházát.

III. Fokozat: (2. fokú riasztás)

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

Második fokozatú hőségriasztás esetén az országos tisztifőorvos - Budapest Főváros Kormányhivatalán keresztül – értesíti az egészségügyi intézményeket, mentőszolgálatokat, háziorvosokat, illetve a helyi önkormányzatokat a hőségriasztás mértékéről és időtartamáról. Ezt követően az önkormányzatok feladatai közé tartozik a lakosság figyelmeztetése, illetve a hőséggel kapcsolatos ártalmak elleni védekezés előkészítése.

Az I. és II. fokozat elsődlegesen az egészségügyi ellátórendszert érintik. Az önkormányzatok és más szervezetek elsődleges feladata ebben a szakaszban a riasztási, értesítési feladatok gyors elvégzése mind a közintézmények mind a lakosság felé, és a helyzet esetleges romlásának időbeni érzékelése és értékelése, felkészülés az esetleges további szakaszokra. Emellett saját hatáskörükbe tartozó, kiegészítő intézkedéseket tehetnek (pl. fokozott locsolás, vízosztás, hűvösebb/légkondicionált helyek megnyitása a lakosság számára stb.).

Harmadik fokozatú hőségriasztás esetén, a második fokozatú hőségriasztásnál elvégzendő feladatokon túl, tájékoztatni kell a lakosságot a médián keresztül a várható időjárási szélsőségről, illetve a hőártalmak megelőzésének lehetséges módjairól.

VII.3 Az UV-riasztás fokozatai és teendői

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: Zugló Polgármesteri Hivatala a lakosságot tájékoztatja a helyi médián keresztül 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: Zugló Polgármesteri Hivatala a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti és tájékoztatja a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályairól (**ld. X.2. sz. melléklet**).

VII.4 Az önkormányzat feladatai

Az Önkormányzati Törvény (Mötv.) alapján a helyi önkormányzat feladata:

- az egészségügyi alapellátás
- az egészséges életmód segítését célzó szolgáltatások,
- a környezet-egészségügy (köztisztaság, települési környezet tisztaságának biztosítása, rovar- és rágcsálóirtás).

Ezt megerősíti az Egészségügyi Törvény (Eütv.), amelyik kifejezetten a helyi önkormányzat feladatává teszi, hogy folyamatosan figyelemmel kísérje a település környezetegészségügyi helyzetének alakulását, és ennek esetleges romlása esetén – lehetőségeihez képest – saját hatáskörben intézkedjen, vagy kezdeményezze a szükséges intézkedések meghozatalát a hatáskörrel rendelkező és illetékes hatóságnál.

Az emberi egészséggel kapcsolatban az alkalmazkodás kérdése elsősorban hőhullámok, katasztrófa-helyzetek, új betegségek, új hordozók, illetve az allergének kapcsán merül fel az önkormányzatok hatáskörében.

Ez elsősorban katasztrófavédelmi feladatokat jelent, de nem kizárólag: az önkormányzat által alkalmazott orvosok, védőnők, a szociális ellátó-hálózat munkatársai folyamatos kapcsolatban vannak a veszélyeztetett csoportokkal (idősek, gyerekek, betegek).

Vagyis az önkormányzat fontos szerepet játszhat az egészségügyi ellátórendszer és a lakosság informálásában, az országos intézményektől származó információk, előrejelzések az érintetteknek történő továbbításában.

VII.5 Riasztási lánc

A Polgármesteri Hivatal a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére.

Érintett intézmények:

- szociális intézmények
- oktatási intézmények
- egészségügyi funkciót ellátó intézmények
- szabadidős és sport intézmények
- önkormányzati társaságok
- kulturális intézmények
- egyéb intézmény, illetve saját szervezésű rendezvény

A polgármester vagy az általa kijelölt személy a hőségriadó előtt vagy kezdetén felveszi a kapcsolatot az érintett intézmény vezetőivel vagy megbízottjaival, és az elfogadott riadóterv alapján azonnal elkezd a megjelölt intézkedések végrehajtását.

A teljes riasztási láncot a X.1. melléklet tartalmazza.

VIII. Intézkedések III. fokozatú hőségriadó esetén

A riadóláncban szereplő intézmények és szervezetek, illetve az önkéntesen csatlakozó civil és gazdálkodó szervezetek nagyon sokat tehetnek a hőség káros hatásainak mérséklése érdekében:

- 24. A közutak és parkok gyakoribb locsolása az esti órákban, az FKF Zrt és a ZVK Zrt együttműködésében**
- 25. Ahol lehet, a szabadtéri- és sporttevékenységek elhalasztása a nappali hőség idején**
- 26. A legfrekvenciáltabb közterületek ivóvízellátásának biztosítása, a nyilvános ivókutak listájának közzététele. Forgalmas helyeken palackos vagy zacskós vízosztás. Az ivóvízkutak rendszeres karbantartása**
- 27. Ivóvíz biztosítása a hajléktalan emberek, és más megfelelő ivóvízzel nem rendelkező csoportok számára**
- 28. A közterületi járőrszolgálat megerősítése: a veszélyeztetett állapotban lévő személyek azonosítása és az arra hivatott szerv (orvos, mentőszolgálat) értesítése**
- 29. A polgárőrség bevonása a fenti feladatokba**
- 30. A munka- és pihenőidő szabályozása: együttműködés a munkavédelmi felügyelőségekkel a nagy hőhatásnak kitett munkavállalók (pl. fizikai munkások) hőterhelésének csökkentése érdekében: munkaruha, víz, pihenőidő biztosítása, pihenés lehetősége hűvös helyiségben**
- 31. Strandok, uszodák üzemeltetőinek felkérése a nyitva tartás meghosszabbítására**

- 32. A hőség, magas UV-sugárzás, alacsony páratartalom, szélcsendes időjárás miatt kialakuló ún. „nyári szmog” csökkentése ésszerű forgalomszervezéssel, esetleges forgalomkorlátozással (a kerületi utcákra és terekre vonatkozóan)**
- 33. párapapuk és árnyékoló napvitorlák felállítása**
- 34. önkormányzati intézményekben madáritató kihelyezése**

VIII.1 Intézmények feladatai

35. Gyermekintézmények feladatai:

- a gyermekek fokozott figyelemmel kísérése, testhőmérséklet többszöri ellenőrzése;
- a helyiségek megfelelő árnyékolási és hűtési lehetőségek biztosítása (hűtés, ventilátor, szellőzés, árnyékolás stb.),
- a helyiségek hőmérsékletének folyamatos mérése;
- rendszeres és bőséges folyadékpótlás biztosítása

36. Szociális ellátó intézmények feladatai:

- a fokozott izzadás miatt fokozott folyadékpótlás, a gondozottak folyadékfogyasztásának nyomon követése,
- a helyiségek megfelelő árnyékolási és hűtési lehetőségek biztosítása (hűtés, ventilátor, szellőzés, árnyékolás stb.), a tartózkodó helyiségek hőmérsékletének ellenőrzése
- a gondozottak fokozott figyelemmel kísérése, testhőmérséklet többszöri ellenőrzése, a gondozottak testhőmérsékletének alacsonyan tartása (zuhanyozás, borogatás)
- az étrend figyelemmel kísérése (könnyű, sok folyadékot tartalmazó ételek)
- a meleget kísérő ájulások tünetekre felhívni a betegek és a személyzet figyelmét
- a krónikus betegségben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbeteg, cukorbeteg stb.) fokozott figyelemmel kísérése
- a munkabeosztás ésszerű megszervezése, a munkatársak megfelelő pihenésének biztosítása a túlzott megterhelés elkerülése miatt
- éjszakai és hajnali szellőztetés, ventilátorok beállítása, korai sötétítés a déli oldalakon
- a műszaki ügyelet megerősítése, a folyamatosan működő légkondicionálók meghibásodása esetére

37. Háziorvosi, védőnői, házi gondozó szolgálatok feladatköre hőségriadó esetén

- sürgősségi gyógyszerkészlet ellenőrzése és feltöltése
- a helyiségek ellenőrzése a megfelelő hűtési lehetőségek szempontjából (hűtés, ventilátor, szellőzés, árnyékolás stb.)
- a krónikus betegségben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbeteg, cukorbeteg stb.) fokozott figyelemmel kísérése
- a lakosság tanácsokkal és információkkal való ellátása
- ivóvíz biztosítása a folyadékutánpótlás érdekében
- a házi gondozottak gyakrabban történő felkeresése, segítségnyújtás a bevásárlásban, gyógyszerkiváltásban, szükség esetén az orvosi ellátás igénybevételében

38. Munkáltatók feladatköre hőségriadó esetén (ajánlás)

- saját hőségriadó terv elkészítése, megismertetése az alkalmazottakkal
- a helyiségek ellenőrzése a megfelelő árnyékolási és hűtési lehetőségek szempontjából (hűtés, ventilátor, szellőzés, árnyékolás stb.), szükséges beszerzések
- A rendszeres és bőséges folyadékpótlás ellenőrzése, előkészítése
- Óránként legalább 5, de legfeljebb 10 perces pihenőidőt kell közbe iktatni, ha a zárttéri munkahelyen a hőmérséklet a 24 °C értéket meghaladja
- A munkavállalók részére igény szerint, de legalább fél óránként védőitalt kell biztosítani a munkahelyi klíma zárttéri és szabadtéri munkahelyen, ha a hőmérséklet a 24 °C értéket meghaladja

- A munkavállalók felváltva, rövid ideig tartózkodjanak a tűző napon. Ahol lehetséges, a szabadtéri munkaterületet árnyékolni kell (pl. sátorlap, ponyva alkalmazásával)
- Javasolt a hőségriasztás idejére a munka-pihenési rend átütemezése, gyakoribb és hosszabb pihenőidők beiktatása
- Megfelelő, könnyű munkaruha, hideg vizes arc-, kézmosással történő hűsítő mosdás biztosítása
- Zárt munkahelyeken az alkalmazott légtechnikai berendezéseket, klímaberendezéseket karban kell tartani
- Fel kell készíteni a dolgozókat arra is, hogy felismerjék és kezelni tudják a hőség okozta túlzott igénybevétel és a hőguta tüneteit

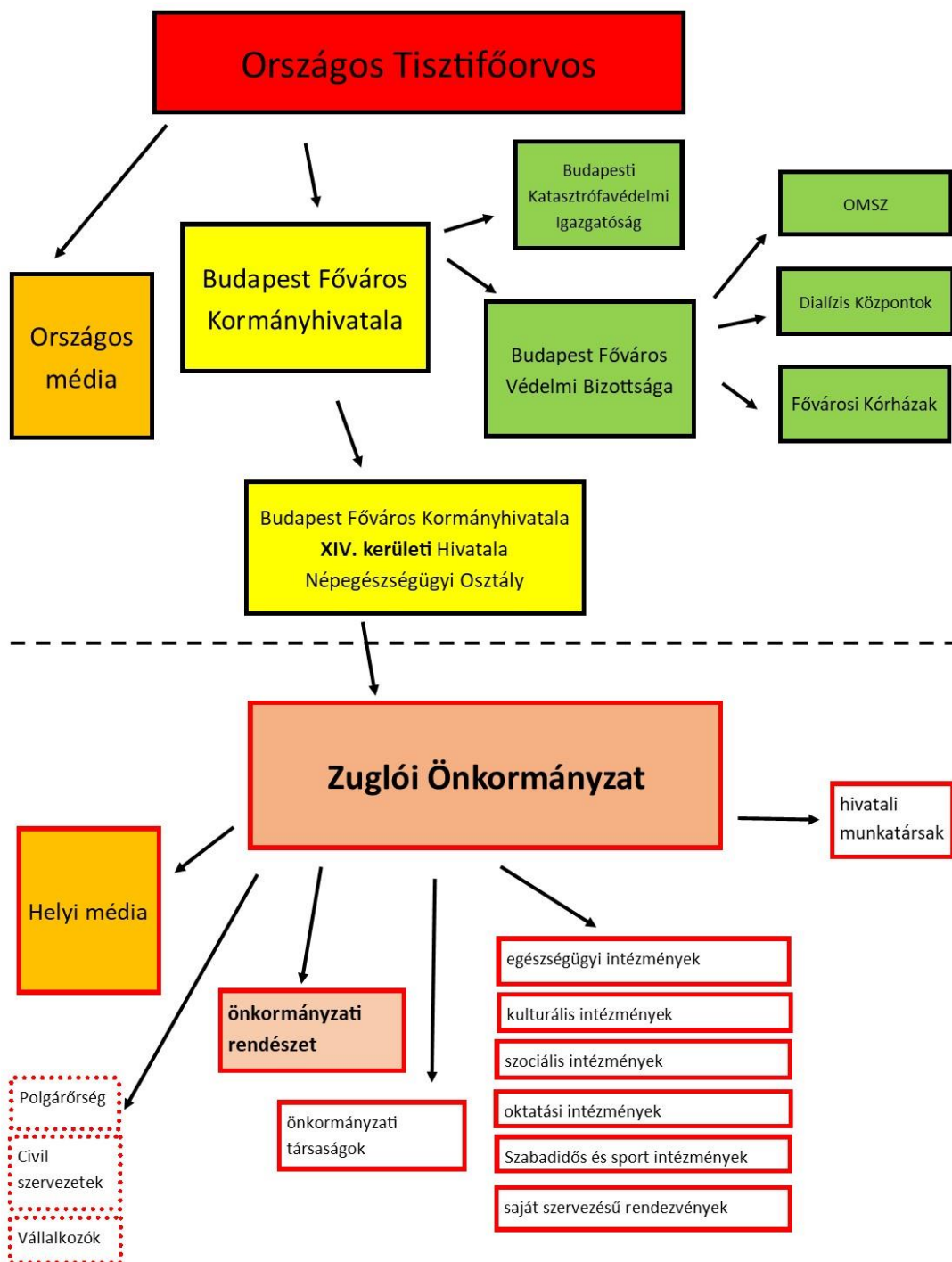
IX. Az intézkedések, korlátozások végrehajtásának ellenőrzése

A polgármester vagy az általa kijelölt személy a hőségriadó alatt folyamatosan figyeli a beavatkozások hatásait, majd a hőségriadó lefújása után értékeli a történeteket és szükség esetén változtat a következő hőségidőszak protokollján.

X. Mellékletek

X.1 Riasztási lánc

Riasztási lánc



Az önkormányzat az alábbi formában címlistát készít a riasztási lánc szereplőiről:

szervezet	szervezeti egység	felelős személy	telefon	mail

X.2 Kommunikációs panelek

A kommunikációban felhasználható ÁNTSZ/NNK anyagok:

[Iszik Ön eleget? Amit a folyadékfogyasztásról tudni kell!](#)

[A hőség fokozatai és az ÁNTSZ feladatai](#)

[Négy jó tanács időseknek a hőség hullámok idejére](#)

[Tanácsok hőség esetére várandós anyukáknak, kisgyermekes szülőknek](#)

[Mire figyeljünk gyógyszereink esetében a nagy melegben?](#)

[Mozogjunk, sportoljunk nyáron is!](#)

[Szabad-e a szökőkutakban fürdőzni?](#)

[Táplálkozási tippek kánikulában](#)

[Mit kell tudni a légkondicionáló berendezésekről, szellőző rendszerekről?](#)

[Hőségriasztáshoz fiataloknak](#) 

[Hőségriasztáshoz időseknek](#) 

[A hőség fokozatai](#)

[A forró nyári napok különösen megterhelik a szervezetet](#)

[Hőség hullámok idejére: a legfontosabb tudnivalók](#)

[Mire ügyeljünk hőség esetén, ha gyógyszert kell szednünk?](#)

[Tanácsok hőség esetén várandós anyukáknak, kisgyermekes szülőknek](#)

[Tanácsok hőség hullám idejére](#)

[Közegészségügyi tanácsok a napsugárzás káros hatásainak megelőzésére](#) 

[Az ÁNTSZ kiemelt szakmai feladatai hőség hullámok esetén](#) 

Kommunikáció magas UV-értékek esetén

(Tatabánya hőség- és UV-riadó terve alapján)

UV-sugárzás	UV-érték	Teendők
Gyenge	0,1–2,9	Nem kell védekezi! 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!

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!

Ebben segít a SANSZ szabály:

- Sokféle szín (ha az anyajegy több színű)
- Aszimmetria (ha az anyajegy két fele nem egyforma)
- Nagyság (ha az anyajegy nagyobb 6 mm-nél, azaz egy ceruzaradírnál)
- Széle (ha az anyajegy széle nem egyenletes és szabályos)

Hogy SANSZunk legyen a gyors gyógyulásra, a rendszeres önvizsgálat nagyon fontos!

A gyermekek és fiatalok, különleges védelmet követelnek!

- 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 születéskor várható élettartam növekedése pedig tovább növelik a bőrrák és a szürkehályog kialakulásának kockázatát.

Hogy elkerüljük e leégést, olyan összetett, UV-A és UV-B-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!

A napozás 12 szabálya (Okosan a napon)

- Okosan napozzunk, sose égünk le!
- Kellően ruházkodjunk! Hordjunk bőrünket védő ruhát, légios 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 és Zugló honlapján!