



## NÓGRÁD MEGYEI VÉDELMI BIZOTTSÁG

### A NÓGRÁD MEGYEI VÉDELMI BIZOTTSÁG 3/2018. (VIII. 3.) SZÁMÚ HATÁROZATA A NYÁRI IDŐSZAK FOLYAMÁN ELRENDELÉSRE KERÜLŐ HŐSÉGRIADÓ RENDSZABÁLYAINAK BEVEZETÉSÉVEL KAPCSOLATOS FELADATOK VÉGREHAJTÁSÁRA

Az év folyamán az országos és a megyei tisztifőorvos által kiadott hőségriasztásokhoz kapcsolódóan, Nógrád megyére vonatkozóan a megyei védelmi bizottság (a továbbiakban: MVB) az alábbi határozatot adja ki:

A továbbiakban, a kiadásra kerülő hőségriasztások alkalmával a rendszabályokat az elrendelt hőségriasztásban megfogalmazott intézkedésekkel összhangban kell alkalmazni.

Az MVB az alábbiakra intézkedik:

1. Jelen határozatot a HVB elnökök juttassák el illetékességi területük településeinek polgármesterei részére. A helyi védelmi bizottságok (továbbiakban: HVB) elnökei és a települések polgármesterei a csatolt tájékoztató anyagot dolgozzák fel, és folyamatosan működjenek együtt a járási hivatalok népegészségügyi osztályaival.

A települések polgármesterei az ivóvízellátás érdekében tartsanak kapcsolatot a szolgáltatóval, egyeztessenek a közkifolyók zavartalan működésének biztosításáról, esetleges üzemzavar, csőtörés esetére lajtoskocsiból történő ellátásról. A városokban fordítsanak kiemelt figyelmet a közterületeken, az autóbusz- és vasúti pályaudvarokon szükség szerinti ivóvíz biztosítására. Gyakoribb locsolást végezzenek az esti órákban a közutakon és a közterületeken.

Kiemelt figyelmet fordítsanak továbbá a gondozottakra, betegekre, és a hajléktalanokra, részükre történő ivóvíz biztosítására.

Hívják fel a légkondicionáló berendezéssel ellátott közintézmények, az ügyfélfogadást lebonyolító szervezetek, szállodák, éttermek vezetőinek figyelmét a lakosság szükség esetén helyiségeikbe történő befogadásának biztosítására. Tegyék közzé ezen intézmények listáját.

Hívják fel a lakosság figyelmét a tömegkommunikációs eszközökön elhangzott felhívások betartására. Terveiket és a munkacsoportok adatait pontosítsák.

Felelős: HVB elnökök  
polgármesterek  
Határidő: folyamatos

2. A települések polgármesterei vegyék fel a kapcsolatot a településükön lévő egyház(ak) lelkészeivel a templomok nyitottá tétele érdekében, hogy azokat a lakosság a rendkívüli

hőség miatt igénybe vehesse. A települések polgármesterei a tett intézkedéseikről folyamatosan tájékoztassák az illetékes HVB elnökét.

Felelős: polgármesterek  
Határidő: folyamatos

3. A Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság aktualizálja a légkondicionáló berendezéssel ellátott közintézmények adatbázisát, tájékoztatási rendszerén tegye közzé a hőségriadó(k) elrendelését és az azzal kapcsolatos betartandó rendszabályokat. Tájékoztassa az MVB-t a hőhullámmal kapcsolatos esetlegesen bekövetkező rendkívüli eseményekről.

Felelős: megyei katasztrófavédelmi igazgató  
MVB titkár  
Határidő: folyamatos

4. A Nógrád Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály vezetője (megyei tisztifőorvos) folyamatosan tartson kapcsolatot az MVB titkárával, tájékoztassa a hőségriadóval kapcsolatos feladatokról, eseményekről. A kiadásra kerülő hőségriasztási tájékoztatót az MVB titkára juttassa el a HVB-k részére.

Felelős: megyei tisztifőorvos  
MVB titkár  
Határidő: folyamatos

5. A hőségriadó(k) megszűnését követően a HVB-k készítsenek összegzést az elvégzett feladatokról, tapasztalatokról, melyet dolgozzanak be az éves beszámolójukba.

Felelős: HVB elnökök  
Határidő: HVB soros II. ülésére

6. Az MVB felkéri a megyei tisztifőorvost, hogy a hőségriadó(k) során szükségessé vált egészségügyi többletellátással, az észlelhető egészségkárosító hatásával kapcsolatos tapasztalatairól készítsen összefoglaló tájékoztatót, melyet az MVB elnöke részére (az MVB titkárára keresztül) küldjön meg.

Felelős: megyei tisztifőorvos  
MVB titkár  
Határidő: 2018. október 31.

Jelen intézkedés 2018. augusztus 3-án lép hatályba, és 2018. október 01-jén hatályát veszti.

Salgótarján, 2018. augusztus 03-n.

Dr. Szabó Sándor  
elnök



Dr. Szalai János alezredes  
titkár

Készült: 1 példányban  
Egy példány: 2 lap  
Ügyintéző: Dr. Szalai János alez. (30/815-2032)  
Kapják: 1.sz.pld.: Irattár  
MVB tagok  
HVB-k e-mailben megküldve.



NÓGRÁD MEGYEI  
KORMÁNYHIVATAL

**Tanácsok a lakosságnak hőség hullám idejére**

**1. Kerüljük a meleget! Hűtse lakását! Figyelje a szobahőmérőt! Fogyasszon folyadékot!**

2. Napközben tartsa az ablakokat zárva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa zárva 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, mivel kiszárítja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!

3. Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.

4. Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.

5. Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologtató, zöld növények).

6. Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást! Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben. Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.

**7. Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!** Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.

8. Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital!

Pótolja az izzadással elvesztett sókat is! A vízvás só pótlás nélkül veszélyes lehet!

Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású!

9. Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.

A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozottan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!

**10. Ellenőrizze testhőmérsékletét!** Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39°C felett hőség! 40°C felett életveszélyes állapot!

**11. Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!**

Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!

12. Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed.

**Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!**