

## Ajánlás a táborozók részére hőség esetén

A központilag kiadott *hőség-előrejelzés fokozatai* a következők:

•**Figyelmeztető jelzés (1. fokozat, belső használatra):** várhatóan napi 25°C-os, vagy azt meghaladó középhőmérséklet esetén, ami a halálozás kb. 15%-os növekedését valószínűsíti.

•**Készültség jelzés (2. fokozat) tájékoztatás az egészségügyi ellátó rendszer és a lakosság számára:** ha a hőmérséklet legalább három egymást követő nap várhatóan eléri (vagy meghaladja) a napi 25°C-ot (kb. 15%-os növekedés a napi halálozásban). Alternatív feltétel: legalább egy napra eléri a napi középhőmérséklet a 27°C-ot, ami kb. 30%-os napi halálozás növekedésnek felel meg.

•**Riadó jelzés (3. fokozat):** amennyiben várhatóan legalább három egymást követő napon eléri a napi középhőmérséklet a 27°C-ot (kb. 30%-os emelkedés a napi halálozásban).

**Főbb üzenetek a táborozók részére:**

- Kerüljük a meleget!
- Fontos a szobahőmérséklet mérése!
- Napközben tartsák az ablakokat csukva, használjanak függönyt vagy egyéb sötétítőt.
- Lehetőleg éjszaka szellőztessenek
- Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 C° közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 C° körüli nem javasolt a túlzott légkondicionálás.
- Fontos a fokozott folyadékpótlás! Ha nem valósítható meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.
- Kerüljék a napsütött helyen való tartózkodást. Tartózkodjanak árnyékban a legmelegebb órákban!
- Igyekezzen testhőmérsékletét alacsonyan tartani, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!
- Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben.
- Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.
- Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát, ha a napra megy széles karimájú kalapot és napszemüveget.
- Ne fogyasszon alkoholt és magas cukortartalmú italokat!
- Fontos a só pótlásra való figyelmeztetés! Vízmérgezés veszélye! A koffein vízajtó hatására is fel kell hívni a figyelmet.
- Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadékegyensúlyt.
- A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozottan ügyeljenek a lázas gyermekek folyadékpótlására. Ellenőrizze testhőmérsékletét!
- Fontos tudatosítani, hogy ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőség! 40 fok felett életveszélyes állapot!
- Tájékozódjon az igénybe vehető segítségekről.
- Magas UV sugárzás esetén tartózkodjanak árnyékban, öltözködjének megfelelően.
- A szabad bőrfelületeket védjék napvédő krémmel!