

## HŐSÉG

Nyáron gyakran fordulhat elő heves zivatar, viharos szél, felhőszakadás vagy éppen jégeső, máskor pedig rendkívüli hóhullámok tehetik próbára tűrőképességünket. A nyári időszak veszélyes időjárási helyzetekről mindig időben értesülhetnek a televíziók és a rádiók hírműsoraiból, valamint az internetes hírforrásokból, köztük az Országos Meteorológiai Szolgálat weblapjáról a veszelyjelzes.met.hu címen.

A meteorológiai szolgálat az élet és vagyónvédelem érdekében a legvalószínűbb veszélyes időjárási eseményekről előbb figyelmeztető előrejelzéseket, majd a bekövetkezés előtt legalább 1-3 órával riasztást ad ki. A minden egyes napra és a következő napra szóló figyelmeztető előrejelzések, valamint a néhány órás időtartamra vonatkozó riasztások során egyaránt három-három veszélyességi szintet különböztetünk meg.

- Az első fokozatú, a citromsárgával jelölt időjárási események bekövetkezésekor a szabadban már tanácsos elővigyázatosnak lenni. Célszerű a szokásosnál gyakrabban és alaposabban tájékozódni a várható időjárásról.
- A második fokozatú, a narancssárgával jelölt jelenségek, már tényleges károkhoz vezethetnek, vagy akár személyi sérülést, balesetet is okozhatnak. Fontos, hogy ilyenkor már rendszeresen tájékozódjanak az időjárás alakulásáról. Kövessék a média által közvetített tanácsokat, és a hatóságok utasításait.
- A harmadik fokozatú, a pirossal jelölt veszélyes események már komoly károkat okozó, sok esetben emberi életet is fenyegető időjárási jelenségek lehetnek. Ilyen veszélyjelzés esetén legyenek nagyon körültekintőek, vigyázzanak saját maguk és szeretteik biztonságára, valamint az értékeikre. Folyamatosan kísérik figyelemmel a legfrissebb hivatalos meteorológiai információkat. Minden körülmények között kövessék a hatóságok utasításait és húzódnak biztonságos helyre.

Az utazások alkalmával - különösen a hőségriadó idején - feltétlen vigyének magukkal megfelelő mennyiségű folyadékot, ivóvizet, és bőséges üzemanyaggal (lehetőségekhez mérten tele tankkal) induljanak útnak. A hóhullám egészségre gyakorolt hatásai rosszul érezhetővé válhatnak, emellett a megerősödött forgalomban egy koccanásos baleset is jelentős forgalom-torlódáshoz vezethet. Akik távolabbi úticélt, nyaralóhelyet választottak javasolt előzetesen az Útinformnál érdeklődni az esetlegesen munkavégzések, vagy balesetek miatti forgalomkorlátozásokról, illetve a lehetséges alternatív útvonalakról.

Személygépkocsinkban felügyelet nélkül még rövid időre se hagyjuk gyermekünket, háziállatunkat, még akkor se, ha megállás előtt a légkondicionáló lehűtötte az autót, mert a tűző napsütésben a jármű utastere pillanatok alatt felforrósodik. Szintén ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő spryrt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak.

### ***Veszélyeztetett csoportok:***

Bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszul érezhet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok, mint például a

- csecsemők és a fiatal kisgyermek,ek,
- 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők. □  
fiatalok

### ***Magas hőmérséklet okozta megbetegedések:***

- bőrkürités,
- fáradtság,
- görcs,
- hirtelen ájulás, kimerülés,
- stroke,

A legtöbb hőséggel összefüggő betegségek (kivéve a bőrkiütés és a görcs) a lényegi következményei annak, hogy különböző súlyú elégtelenségek következnek be a hőszabályozó rendszerben. Ráadásul, számos más úgynevezett prediszponáló tényező felgyorsíthatja a magas testhőmérséklet kialakulását. Prediszponáló tényezők: kor, akklimatizálódás hiánya, dehidratáció (csökkentett tápanyag és folyadékbevitel, vizelethajtó tabletták, alkoholfogyasztás), gyógyszereszedés, mozgás hiány, túlsúly, fáradtság, alváshiány, hosszú, magas intenzitású edzés, védőruha.

### **Megelőzés lehetőségei célcsoportonként :**

Csecsemők és fiatal kisgyermekek

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Víz, ásványvíz, tea,</li> <li>• Szénsavmentes üdítők</li> <li>• Paradicsomlé,</li> <li>• aludtej, kefir, joghurt</li> <li>• Levesek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kávé, alkohol tartalmú italok</li> <li>• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!</li> <li>• Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és naptejjel védje magát és gyermekét!</li> <li>• Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk □ Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!</li> <li>• Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!</li> <li>• A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sőt is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!</li> </ul>	

### **65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők**

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Víz, ásványvíz, tea,</li> <li>• Szénsavmentes üdítők</li> <li>• Paradicsomlé,</li> <li>• aludtej, kefir, joghurt</li> <li>• Levesek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kávé, alkohol tartalmú italok</li> <li>• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!</li> <li>• A 65 évnél idősebbek, különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panaszokkal azonnal forduljanak orvoshoz!</li> <li>• Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!</li> <li>• Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!</li> <li>• Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltse otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!</li> <li>• Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást! Fiatalok</li> <li>• Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 L folyadékot!</li> <li>• Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védj magad a nap égető erejétől!</li> <li>• Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!</li> <li>• Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőrödét! (Ha nagyon világos a bőröd, két a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!</li> <li>• Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!</li> <li>• Tölts 1-2 órát légkondicionált helyiségben!</li> </ul>	

## Fiatalok

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none"><li>• Víz, ásványvíz, tea,</li><li>• Szénsavmentes üdítők</li><li>• Paradicsomlé,</li><li>• aludtej, kefir, joghurt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kávé, alkohol tartalmú italok</li><li>• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Levesek</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 L folyadékot!</li><li>• Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védj magad a nap égető erejétől!</li><li>• Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!</li><li>• Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőrödöt! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!</li><li>• Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!</li><li>• Tölts 1-2 órát légkondicionált helyiségben!</li></ul>	

## SZÉLVIHAR

A szél sebességén értelemszerűen a levegő mozgásának sebességét értjük. A meteorológiában általában a m/s-ban, illetve egyes területeken a csomóban szokták meghatározni. 1 m/s kb. 2 csomónak felel meg. Az alábbi táblázatban található az egyes szélesebesség-kategóriák, amit a meteorológiai szövegekben alkalmazni szoktak.

Kategória	Szélesebesség	
szélesend	0 m/s	0 km/h
gyenge szél	1-3 m/s	4-11 km/h
mérsékelt szél	4-7 m/s	15-25 km/h
élénk szél	8-11 m/s	29-40 km/h
erős szél	12-16 m/s	43-58
viharos szél	17-24 m/s	61-86
erős vihar	25-32 m/s	90-115 km/h
orkán	33- m/s	119- km/h

(Forrás: [www.metnet/meteorologiai\\_kislexikon](http://www.metnet/meteorologiai_kislexikon))

A 70 km/h-nál erősebb szélvihar emberre, állatra veszélyes viharkárokat okozhat:

- súlyosan megrongálhatja az energiaellátás és távbeszélő berendezések vezetékeit,
- könnyű épületeket dönthet össze,
- közlekedési zavarokat, akadályokat idézhet elő,
- fákat törhet ki.
- szilárd építményekről leszakíthatja a tetőfedeleket,

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

- Viselkedjünk nyugodtan, körültekintően.
- Ha lehet, keressünk védett, stabil helyet (épület, aluljáró).
- Távolságban maradjunk a fáktól, épületektől, hogy a letört ágak, cserepek, üvegszilánkok ne okozzanak sérülést.
- Védjük szemünket a portól, fejünket a szél sodorta tárgyaktól, ágaktól stb.
- Oszlopba, kerítésbe kapaszkodjunk, hogy ne sodorjon el az erős szél.
- Tartsuk, védjük erősen a kisgyerekeket, ne szakadjunk el társainktól.

- A járműveket, sátrakat, gyenge szerkezetű építményeket hagyjuk el, mert bentől nem lehet érzékelni a fenyegető veszélyt (pl. rádőlhet a fa).
- Leszakadt villamos távvezeték megközelíteni is életveszélyes!
- Szabadban végzett tűzveszélyes tevékenységet azonnal abba kell hagyni, a tüzet eloltani (pl. gázégetés 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 érijük 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 kisgyermeket, betegeket felügyelet nélkül, lehetőleg senki ne maradjon egyedül.
- Készüljünk fel áramszünetre (elemlámpa előkészítése).
- Áramtalanítsuk az elektromos berendezéseket.

### **HEVES ZIVATAR**

Olyan légköri jelenség, amelyet egy vagy több elektromos kisülés (villám) és /vagy dörgő esetleg éles, csattanó hang formájában észlelünk. Magasra törő zivatarfelhők környezetében erős fel- és leáramlási területek váltakoznak kis távolságon belül. Emiatt általában kis területre korlátozódva ugyan, de rendkívül veszélyes kísérőjelenségek kialakulására is számíthatunk egy-egy heves zivatar idején. Előfordulhat nagyméretű (legalább 2 cm átmérőjű) jég vagy erős vihar (90 km/h fölötti szélleökés). Extrém esetben azonban sokkal nagyobb méretű jégdarabok is hullhatnak, és orkán erejű (119 km/h fölötti) szélroham is kialakulhat. Intenzív zivatarokhoz hirtelen lezúduló nagy mennyiségű csapadék is társulhat, ekkor a kis vízhozamú patakok pillanatok alatt hömpölygő folyókká szélesedhetnek. Az előbb említett veszélyes jelenségek bekövetkezési valószínűsége egyegy heves zivatar estén- azok kifejezetten helyi jellege miatt - viszonylag csekély, szerencsés esetben nem is érintenek lakott települést.

Több heves zivatar összekapcsolódásakor zivatarláncról (zivatarrendszerrel) beszélünk, ebben az esetben már a veszélyes kísérő jelenségek nem csak egy-két települést, hanem akár több megyét, régiókat is érinthetnek.

### **VILLÁMCsapás**

A villámcsapás természeti jelenség, megelőzni nem tudjuk, védekezni ellene a rendelkezésünkre álló technikai eszközökkel tudunk. A villámvédelem szerepe, hogy csökkentse a villám által az építményeket, illetve embereket érő sérülések és meghibásodások bekövetkezésének valószínűségét, súlyosságát. Előfordulhat, hogy olyankor kap el egy hatalmas vihar, amikor a

legkevésbé számítanánk rá, így még időnk sincs arra, hogy behúzódjunk valahová. Akiket villámcsapás ér, többnyire súlyos égési sérüléseket szenvednek.

#### A villám hatása az emberre

Ahogy a felhőből kiinduló villám a talaj felé halad, a legrövidebb utat keresi - és időnként előfordul, hogy ez egy magában szabadon álló ember testén át vezet. A villám becsaphat az illető vállánál, a lábán keresztül lefuthat a teste egyik oldalán, majd eléri a talajt. Amíg útját megteszi, persze nem kis gyötrelmet okoz. Fájdalmat, égési sérüléseket és akár sokkot is előidézhet, de ennek ellenére a villámcsapás energiájának nagy részét a talaj fogja fel. A legfőbb veszély, hogy az izmok görcse miatt az életfontosságú funkciók leállnak. Erős áram hosszabb ideig tartó hatása rendszerint súlyos égési

sebeket okoz. Az áldozat rendszerint nem hal meg, kivéve két esetet: ha a szívéen vagy a gerincoszlopán halad keresztül.

Védekezés villámcsapás ellen:

- Ha nagy villámlással járó vihar közeleg, vagy kap el minket, húzódjunk be valahová (ne magányosan álldogáló fa alá). A legjobb egy ház vagy egy üzlet.
- Ha gépkocsiban ülünk, az ablakokat zárjuk be, a fém részeket ne érintsük meg.
- Hagyjuk el a kimagasló vagy exponált helyeket.
- Barlang, mélyedés akkor nyújthat védelmet, ha legalább 1,5 méter mély.
- Kerüljük a nedves talajt, azonnal hagyjuk el a vízfelületeket.
- Kerüljük a kőomlás veszélyes szakadékokat.
- Védekezhetünk úgy is, ha 10-30 cm vastag szigetelőrétegre állunk (száraz kő, ruhanemű).
- Nem ajánlott öreg, magányosan álló fa alatt táborozni, mert a lezuhanó ágak összezúzhatják a sátrat,