



KOMÁROM VÁROS ÖNKORMÁNYZATA

H-2900 Komárom, Szabadság tér 1.

Tel.: +36 34 541-315 E-mail: jegyzo@komarom.hu

Elektronikus kapcsolattartás, hivatali kapu:

Név: KOMAROM KRID: 600088999



INTÉZKEDÉSI TERV

HŐSÉGRIASZTÁSSAL KAPCSOLATBAN

Készült: 2018. június

Felülvizsgálva: 2025. június

A hőségriadó – terv készítésének célja

A hőhullámok gyakori előfordulása indokolja, hogy egységes szakmai elvek mentén kerüljön sor a hőség során alkalmazandó intézkedések megfogalmazására és végrehajtására mind a hőhullámok bekövetkezésére történő előzetes figyelmeztetés (prevenció), mind a kialakult helyzet hatékony és komplex kezelése terén.

A klímaváltozás egyik jelentős hatása, hogy a hőhullámok gyakoribbá válnak. A hőségriadó a klímaváltozás negatív egészségi hatásainak megelőzésére való felkészülést, és az alkalmazkodás elősegítését szolgálja. A szabályzat meghatározza, hogy a Komáromi Polgármesteri Hivatal szervezeti egységeinek milyen feladatokat kell ellátni a hőségriasztás elrendelése esetén.

Hőségriadó általános szabályai

A hőségriasztás országos rendszerét a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (a továbbiakban: NNGYK) működteti és a hőségriasztást az országos tisztifőorvos rendeli el.

Az országos riasztás célja az egészségügyi ellátó rendszer, az önkormányzatok, az együttműködő szervezetek figyelmét felhívni a szükséges intézkedések megtételére, valamint a lakosság tájékoztatása a fennálló helyzetről és a szükséges teendőkről.

Az NNGYK folyamatos kommunikációt folytat az írott, elektronikus és közösségi média csatornáin keresztül a hőségriasztással kapcsolatban (Tisztifőorvos Facebook oldal, <https://www.nnk.gov.hu>).

2023-tól a hőségriasztás elrendelésével kapcsolatos információk a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság VÉSZ, okostelefonokra és táblagépekre kifejlesztett veszélyhelyzeti értesítési szolgáltatás applikáción keresztül is közlésre kerül.

A hőhullámok káros hatásainak csökkentése, illetve megelőzése érdekében háromfokozatú hőségriasztás került bevezetésre, melyek fokozatai a hőmérsékleti küszöbérték meghaladásának szintjeitől és az előre jelzett időtartamtól függenek az alábbiak szerint:

A hőségriasztás fokozatai, teendői és elrendelése

1. Fokozat (Tájékoztatási fokozat)

Az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 1 napig meghaladja a 25 C°-ot.

2. Fokozat: (riasztás)

Az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 napig meghaladja a 25 C°-ot.

3. Fokozat: (riadó jelzés)

Az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet várhatóan legalább három egymást követő napra eléri vagy meghaladja a 27 C°-ot.

A hőségriasztást, annak fokozatát, valamint az érvénybe lépés időpontját, illetve amennyiben az előreláthatóan prognosztizálható, annak várható időtartamát az országos tisztifőorvos határozza meg és hirdeti ki, és erről a vármegyei kormányhivatalok, valamint rajtuk keresztül a járási hivatalok és az illetékességi területükön működő egészségügyi szolgáltatók vezetői értesítést kapnak. Az előrejelzési adatok változása esetén, amennyiben szükséges, a hosszabbításra vagy fokozat módosításra vonatkozó intézkedésekre is sor kerülhet.

A hőség hullám egészségügyön kívüli területeire (infrastruktúra, áram-, és vízellátás, közlekedés, stb.) gyakorolt hatásainak megítélése és a szükséges intézkedések megtétele

azonban az ebben hatáskörrel rendelkező tárcák, hatóságok kompetenciája, ezért a kiadott hőségriasztásról az együttműködő, illetve érintett szervezetek és az önkormányzatok is tájékoztatást kapnak. A hőségriadó idején több irányú együttműködésre van szükség.

Hőhullámok által veszélyeztetett csoportok:

Bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a

- csecsemők és kisgyermekek (6 éves korig),
- 65 évnél idősebbek,
- fogyatékkal élők,
- szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.

Hőhullám okozta káros egészségi hatások

Magas hőmérséklet okozta megbetegedések:

- bőrkiütés,
- fáradtság,
- izomgörcs,
- hirtelen ájulás,
- kimerülés,
- stroke.

A legtöbb hőséggel összefüggő betegség (kivéve a bőrkiütés és a görcs) a lényegi következményei vannak, hogy különböző súlyú elégtelenségek következnek be a hőszabályozó rendszerben. Számos más ún. prediszponáló tényező felgyorsíthatja a magas testhőmérséklet kialakulását. Prediszponáló tényezők: kor, akklimatizálódás hiánya, dehidratáció (csökkentett tápanyag és folyadékbevitel, vizelethajtó tabletták, alkoholfogyasztás), gyógyszerszedés, mozgás hiány, túlsúly, fáradság, alváshiány, hosszú, magas intenzitású edzés, védőruha viselése.

Általános teendők hőségriasztás idején:

- lakás hűtése, éjszakai szellőztetése, légkondicionálása
- testhőmérséklet alacsonyan tartása
- gyakori zuhanyozás
- világos, bő ruha viselete
- rendszeres folyadékfogyasztás, sópótlás (alkohol, kávé magas cukortartalmú italok fogyasztása nem ajánlott)
- gyógyszerek szedése esetén egyeztetés a kezelőorvossal a folyadék-egyensúly fenntartása érdekében
- gyógyszerek megfelelő hőmérsékleten tartása
- hűtött, klimatizált épületek felkeresése

A hőségriadó esetén életbe lépő riasztási lánc

A tisztifőorvos tájékoztatja a NNGYK szakmai ajánlására a Komárom-Esztergom Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztályát a hőségriadó elrendeléséről. A Komárom-Esztergom Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztálya tájékoztatja a Komáromi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztályát, aki értesíti többek között az önkormányzatokat.

A Járási Népegészségügyi Osztály értesíti az alapellátó háziorvosi-, védőnői szolgálatokat is a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról.

A hőségriadó elrendelésével érintett, abban résztvevő szervezetek megnevezését és elérhetőségét az 1. melléklet tartalmazza.

A hőségriadó esetében Jegyző értesíti Városüzemeltetési és Városfejlesztési Osztályt, a Hatósági és Intézményi Osztályt, a Közterület-felügyeletet. A Városüzemeltetési és Városfejlesztési Osztály értesíti a riasztási láncban érintett városi intézményeket, szervezeteket (2. melléklet) és a Komáromi Városmarketing és Turisztikai Közhasznú Nonprofit Kft-t. A Komáromi Városmarketing és Turisztikai Közhasznú Nonprofit Kft. közreműködésével a lakosságot figyelmeztetik az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére.

A Komáromi Polgármesteri Hivatal feladatköre

A lakosságot és közintézményeket érintő intézkedések hőségriadó esetén:

A szezon előtti felkészülés feladatai:

- a Hatósági és Intézményi Osztály feladata a Hőségriadó Terv megküldése a 2. mellékletben szereplő intézmények és szervezetek részére
- az intézmények és szervezetek feladata az egészségvédelmi ajánlások közzététele a dolgozók körében

1-es fokozat (Tájékoztatási fokozat) esetén

- a Komáromi Városmarketing és Turisztikai Közhasznú Nonprofit Kft. a város facebook oldalán, a Polgármesteri Hivatal informatikusai a város honlapján, és a Komáromi Televízió a helyi televízión keresztül kéri a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a nap nagy részében a szabadban tartózkodást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban, vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig (4. melléklet szerint, illetve rövidített tartalommal);

2. vagy 3. fokozat (riasztási fokozat) esetén

- a Komáromi Városmarketing és Turisztikai Közhasznú Nonprofit Kft. a város facebook oldalán, a Polgármesteri Hivatal informatikusai a város honlapján, és a Komáromi Televízió a helyi televízión keresztül figyelmezteti az érintett közintézményeket és a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a nap nagy részében szabadban tartózkodást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban, vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig (4. melléklet szerint, illetve rövidített tartalommal);
- közterületi ivókutak helyéről a lakosság tájékoztatása (3. sz. melléklet);

- folyamatos locsolás (közutak, parkok). A Komáromi Városgazda Nonprofit Kft. a sűrűn lakott utcákban a közutat napi több órában locsolja. A virágok, fák locsolását naponta 8 órában végzi locsoló kocsival reggel 5 órától 13 óráig, valamint gondoskodik az automata öntözőberendezések elindításáról is.
- szabadtéri rendezvények szervezőinek informálása;
- a Városüzemeltetési és Városfejlesztési Osztály ellenőrzi a villamos áramszolgáltatás zavartalanságát;
- hosszantartó aszály esetén fellépő hőség hullám idején a Városüzemeltetési és Városfejlesztési Osztály ellenőrzi az ivóvíz szolgáltatás zavartalanságát a megfelelő minőségű ivóvíz biztosítása érdekében;
- klimatizált közösségi helyiségek nyitva tartása: a Komáromi Polgármesteri Hivatalban a kis házasságkötő terem hűtését és nyitva tartását biztosítjuk hivatali időben lakossági igény esetén.
- a Városüzemeltetési és Városfejlesztési Osztály elrendeli Komárom város közterületén lévő párapukok működtetését. A Madách Imre utcai párapuk üzemeltetője az ÉDV Zrt., a Jókai téren és a Generációk Házánál lehelyezett párapuk üzemeltetője a Komáromi Városgazda Nonprofit. Kft.

Tájékoztatás az UV index értékeiről

A globális nap UV index 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 nyáron az index általában nem haladja meg a nyolcat, de lehet magasabb is, különösen a vízparti üdülőhelyeken.

UV sugárzási szint	UV szintek
Gyenge	0,1 – 2,9
Mérsékelt	3 – 4,9
Erős	5 – 6,9
Nagyon erős	7 – 7,9
Extrém	8 +

A HungaroMet, azaz Magyar Meteorológiai Szolgáltató Nonprofit Zrt. a következő esetekben ad ki UV figyelmeztetést:

2021-től Magyarország 7 statisztikai régióra (Nyugat-Dunántúl, Közép-Dunántúl, Dél-Dunántúl, Pest és Budapest, Észak-Magyarország, Észak-Alföld, Dél-Alföld) adják meg a másnapra előrejelzett maximális UV Index legmagasabb, legalacsonyabb illetve átlagos értékét, és ezzel együtt UV figyelmeztetést abban az esetben ad ki, ha az előrejelzett UV Index egy adott régió területének legalább 50% -án eléri a 7.0 értéket, ebben az esetben nagyon erős UV sugárzásra ad ki figyelmeztetést, illetve ha ez az érték eléri a 8.0, extrém riasztást ad ki.

Magyarországon jelenleg érvényes UV indexek kategorizálása az alábbi linken elérhetőek:
<https://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/ismerteto/>

Az aktuális UV szintek az alábbi honlapon láthatók, akár térképes megjelenítéssel is:
<http://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/>

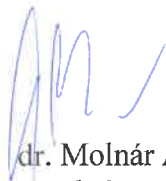
A figyelmeztetés az alábbi oldalon olvasható:
<https://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/figyelmeztetes/>

Az önkormányzat a Komáromi Városmarketing és Turisztikai Közhasznú Nonprofit Kft. segítségével a szezon kezdete előtt általános tájékoztatást tesz közzé a lakosság részére az UV szintekről, az UV sugárzás hatásairól, valamint az UV sugárzás aktuális értékeinek megismerésének lehetőségéről (5. melléklet).

Komárom, 2025. 06. 20.


dr. Baksa – Ströcker Renáta
jegyző




dr. Molnár Attila
polgármester



KOMÁROM VÁROS ÖNKORMÁNYZATA

H-2900 Komárom, Szabadság tér 1.

Tel.: +36 34 541-315 E-mail: jegyzo@komarom.hu

Elektronikus kapcsolattartás, hivatali kapu:

Név: KOMAROM KRID: 600088999



1. MELLÉKLET

Hőségriadó elrendelésében – megszüntetésében résztvevők

Intézmény megnevezése	Címe	Vezetője	Telefonszám	Fax/ E-mai
Komárom-Esztergom Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály	2800 Tatabánya Bárdos László u. 2.	Dr. Orbán Viktória osztályvezető	34/795-853	nepegeszsegugy@komarom.gov.hu
Komárom-Esztergom Vármegyei Kormányhivatal Komáromi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztály	2900 Komárom, Szabadság tér 1.	Nagy Marianna járási hivatalvezető	34/795-780	nagy.marianna@komarom.gov.hu , hivatal.komarom@komarom.gov.hu
Komárom Város Önkormányzata	Komárom, Szabadság tér 1.	Dr. Molnár Attila polgármester	34/541-301	polgarmester@komarom.hu
		Dr. Baksa-Ströcker Renáta jegyző	34/541-315	jegyzo@komarom.hu
Komáromi Rendőrkapitányság	Komárom, Igmándi u. 24.	Kiss Sándor Rendőrkapitány	34/541-020 34/541-021	komaromrk@komarom.police.hu
Komárom-Esztergom Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság	Tatabánya, Szent Borbála u. 16.	Vági Gábor tű. alezredes	34/512-070 34/512-077	komarom.titkarsag@katved.gov.hu
Országos Mentőszolgálat Komáromi Mentőállomás	Komárom, Széchenyi u. 1.	Bátki László mentőállomás vezető	34/340-304	batki.laszlo@mentok.hu

2. melléklet

A Polgármesteri Hivatal az alábbi intézményeket, szervezeteket értesíti hőségriadó elrendelése esetén:

Intézmény	Címe	Intézményvezető
Komáromi Tám-Pont Család- és Gyermekjóléti Intézmény gyermekjolet.komarom@gmail.com	2900 Komárom, Jedlik Á. u. 8. Tel:34/346-292	Benisné Varga Valéria
Komáromi Csillag Óvoda csillagovi@komarom.hu	2900 Komárom, Csillag ltp. 14. Tel:34/343-624	Lovászné Vass Andrea
Komáromi Gesztenyés Óvoda gesztenye@komarom.hu	2900 Komárom, Igmándi út. 38. Tel:34/341-735, 540-107	Dr. Halászné Szeder Anikó
Komárom Város Egyesített Szociális Intézménye komaromgondozas@komarom.hu	2900 Komárom, Árpád u. 4. Tel:34/341-301 <u>Telephelyei:</u> - Komárom Város Gondozási Központja 2900 Komárom, Kelemen L. u. 2. Tel:34/342-167 komaromgondozas@komarom.hu - Hajléktalanok Menedékháza 2900 Komárom, Gyár u. 30/A.	Szajkó Csilla
Komáromi Kistáltos Óvoda kistaltos@komarom.hu	2900 Komárom, Czuczor G. u. 9. Tel:34/340-318, 540-109	Nagy Ágnes
Komáromi Aprótalpak Bölcsőde komboli@komarom.hu	2900 Komárom, Kállai T. u. 2. Tel:34/340-607 <u>Telephelyei:</u> - Szőnyi Zsebibaba Bölcsőde Tel:34/342-767 zsebibaba.bolcsode@komarom.hu Baloghné Móricz Éva tagintézmény vezető 2921 Komárom, Petőfi S. u. 2. - Minivár Bölcsőde 34/340-833 Feketéné Paulisz Aranka tagintézmény vezető 2903 Komárom, Tamási Á. u. 3-7.	Tóthné Varga Viktória
Komáromi Napsugár Óvoda napsugar@novonet.hu	2903 Komárom, Koppányvezér út 81. Tel:34/343-661	Koppánné Molnár Mónika
Komáromi Szivárvány Óvoda szivarvanyovoda@komarom.hu	2900 Komárom, Kelemen L. u. 36. Tel:34/340-008	Musicz Rita
Komáromi Szőnyi Színes Óvoda szinesovoda@komarom.hu	2921 Komárom, Kossuth L. u. 9. Tel:34/342-680, Fax:540-116	Győrffy Tünde
Komáromi Tóparti Óvoda topartiovi@komarom.hu	2900 Komárom, Tópart u. 4. Tel:34/340-968	Nagy Márta

Komáromi Városgazda Nonprofit Kft. neuvirthimre@varosgazdakft.net	2900 Komárom, Marek J. u. 3. Tel: 34/340 664	Neuvirth Imre
ÉDV Zrt. posta@edvzrt.hu	Tatabánya, Sárberék u. 100. 34/311-766	Kollár József vezérigazgató
E. ON. Zrt. Észak-Dunántúli Régió krisztian.botlo@eon-hungaria.com	Tatabánya, Március 15. út 11. Tel: 34/513-801	Botló Krisztián Hálózati Osztály területgazda
Komáromi Városi Televízió Nonprofit Kft	Telefon: <u>06 34 341 941</u> E-mail: <u>komaromtv@novonet.hu</u>	Molnár Zoltán ügyvezető
Komáromi Városmarketing és Turisztikai Közhasznú Nonprofit Kft.	Tel: 704252505 E-mail: ugyvezeto@komarommarketing.hu	Radics Gábor ügyvezető

3. melléklet

Közterületi kutak helye:

1. Igmándi út Artézi kút
2. Igmándi út Kalmár köznél
3. Klapka György út 8. buszmegállónál
4. Jókai tér
5. Madách utca - Rüdiger tónál
6. Szabadság tér
7. Zrínyi utca
8. Frigyes lakótelep Hétvezér utcánál a park oldalában
9. Tóparti lakótelep játszótère
10. Hősök tere
11. Vásár tér
12. Jókai liget
13. Koppányvezér út – Áprily Lajos utcánál
14. Koppányvezér út- Tulipán utcánál (Postarét felé)
15. Koppánymonostor Hajóvontató part (Szabad strandnál)
16. Koppánymonostor Újszállási út (Magtárnál)
17. Koppányvezér út 311. (Szúnyogvárnál)
18. Komáromi köztemetőben
19. Koppánymonostori köztemető
20. Szőnyi temető (Mocsai útnál)

4. melléklet

Lakossági tájékoztató

Tájékoztatjuk Komárom város lakosságát, hogy a Komárom-Esztergom Vármegyei Kormányhivatal Komáromi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztálya riasztása szerint Komáromban a napi középhőmérséklet legalább napig meghaladja a 25 C-ot /27 C-ot, ami az egészségre ártalmas lehet. Ezért a város területére vonatkozóan tájékoztatást/ riasztást rendelek el.

A túllépés kezdete, várható időtartama

A hőhullám élettani hatásai: hőstresszt, napszúrást és hőségutát okozhat. Kérem a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket és az idősebb korosztályt, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban vagy hűvös/klimatizált helyiségekben a további információig.

Egészségvédelmi ajánlások:

- lakás hűtése, éjszakai szellőztetése, légkondicionálása
- testhőmérséklet alacsonyan tartása
- gyakori zuhanyozás
- világos, bő ruha viselete
- rendszeres folyadékfogyasztás, sópótlás (alkohol, kávé magas cukortartalmú italok fogyasztása nem ajánlott)
- gyógyszerek szedése esetén egyeztetés a kezelőorvossal a folyadék-egyensúly fenntartása érdekében
- gyógyszerek megfelelő hőmérsékleten tartása
- hűtött, klimatizált épületek felkeresése

A hőhullám hatásainak csökkentése érdekében az alábbi intézkedéseket tettük:

- egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és a városi intézmények körében,
- a város közterületein lévő ivóvíz kutaknál vízvételi lehetőség biztosítása

A városban ivóvíz kutak az alábbi helyeken találhatóak:

- Igmándi út Artézi kút
- Igmándi út Kalmár köznél
- Klapka György út 8. buszmegállónál
- Jókai tér
- Madách utca - Rüdiger tónál
- Szabadság tér
- Zrínyi utca
- Frigyes lakótelep Hétvezér utcánál a park oldalában
- Tóparti lakótelep játszótére
- Hősök tere
- Vásár tér
- Jókai liget
- Koppányvezér út – Áprily Lajos utcánál
- Koppányvezér út- Tulipán utcánál (Postarét felé)

- Koppánymonostor Hajóvontató part (Szabad strandnál)
 - Koppánymonostor Újszállási út (Magtárnál)
 - Koppányvezér út 311. (Szúnyogvárnál)
 - Komáromi köztemetőben
 - Koppánymonostori köztemető
 - Szőnyi temető (Mocsai útnál)
- a Komáromi Városgazda Nonprofit Kft. a sűrűn lakott utcákban a közutat napi több órában locsolja. A virágok, fák locsolását naponta 8 órában végzi locsoló kocsival reggel 5 órától 13 óráig, valamint gondoskodik az automata öntözőberendezések elindításáról is.
 - szabadtéri rendezvények szervezőinek informálása;
 - klimatizált közösségi helyiségek nyitva tartása: a Komáromi Polgármesteri Hivatalban a kis házasságkötő terem hűtését és nyitva tartását biztosítjuk hivatali időben lakossági igény esetén.
 - a Városüzemeltetési és Városfejlesztési Osztály elrendeli Komárom város közterületén lévő páraparkok működtetését, melyek a Madách utcában, a Jókai téren és a Generációk Házánál találhatók.

Megelőzési lehetőségei célcsoportonként

Csecsemők és fiatal kisgyermek

MIT IGYUNK

- Víz, ásványvíz, tea,
- Szénsavmentes üdítők
- Paradicsomlé,
- aludtej, kefir, joghurt
- Levesek

MIT NE IGYUNK

- Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

- Akinek van elektromos ventilátora, légkondicionálója, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és szükség szerint megfelelő naptejjel védje magát és gyermekét!
- Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessük.
- Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
- Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
- A babák különösen sok folyadékot igényelnek. Ha szükséges a szoptatáson kívül is kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők

MIT IGYUNK

- Víz, ásványvíz, tea,
- Szénsavmentes üdítők

MIT NE IGYUNK

- Kávé, alkohol tartalmú italok

- Paradicsomlé,
- aludtej, kefir, joghurt
- Levesek
- Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

- Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!
- A 65 évnél idősebbek, különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!
- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!
- Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltse otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!
- Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítsa a bevásárlást!
- Töltsön 1-2 órát légkondicionált helyiségben!

Fiatalok, felnőttek

MIT IGYUNK

- Víz, ásványvíz, tea,
- Szénsavmentes üdítők
- Paradicsomlé,
- aludtej, kefir, joghurt
- Levesek

MIT NE IGYUNK

- Kávé, alkohol tartalmú italok
- Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

- Ha kánikulában a szabadban sportol, gyakran hűtse magát és fogyasszon több folyadékot! Fontos a só pótlása is!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védjék magukat a nap égető erejétől!
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjanak forró napokon!
- Ha szükséges bőrtípusnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kenjék be bőrüket!
- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Töltsön 1-2 órát légkondicionált helyiségben!

Kérem, hogy az ajánlásokat feltétlenül tartsák be egészségük védelme érdekében!

A várható változásokról, a korlátozás feloldásáról tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot!

Együttműködésüket ezúton is köszönöm.

Komárom, 2025. 06. 20.

Tisztelettel:

Dr. Molnár Attila
polgármester



KOMÁROM VÁROS JEGYZŐJE

H-2900 Komárom, Szabadság tér 1.

Tel.: +36 34 541-315 E-mail: jegyzo@komarom.hu

Elektronikus kapcsolattartás, hivatali kapu:

Név: KOMAROM KRID: 600088999



5. MELLÉKLET

Lakosság részére szóló tájékoztató az UV index értékeiről

A globális nap UV index a Napból a Föld felszínére érkező maximális ultraibolya sugárzásnak a becslését adja. Ez a mutató, amelyet a HungaroMet 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.

UV Index ismertető

UV Index	UV sugárzási szint	Huzamosabb ideig szabadban tartózkodók védekezése	Javasolt napozási (bőrleégési) idő [perc]			
			nagyon érzékeny	érzékeny	közepesen érzékeny	kevésbé érzékeny
	extrém	11 és 15 óra között keressük az árnyékot, könnyű, kevés testrészt fedetlenül hagyó ruha, széles karimájú kalap viselése, napernyő használata indokolt. Alkalmazzunk fényvédő krémet!	10 - 15	15 - 20	25 - 30	30 - 40
7.0 - 7.9	nagyon erős	Széles karimájú kalap, napszemüveg, napernyő, a fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt. Kerüljük a déli napsütésben az árnyékmentes helyen való tartózkodást!	15 - 20	20 - 25	30 - 35	40 - 45
5.0 - 6.9	erős	Széles karimájú kalap, napszemüveg, érzékenyebbeknek napernyő, fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt!	20 - 30	25 - 35	35 - 45	45 - 60
3.0 - 4.9	mérsékelt	Széles karimájú kalap, napszemüveg mindenkinek indokolt!	30 - 45	35 - 60	45 - 80	60 - 100
0.1 - 2.9	gyenge	Különlegesen érzékeny bőrűek és csecsemők kivételével óvintézkedés nem szükséges.	45 - 60	60 - 75	80 - 90	100 - 120
2-es UV Index alatt > 120 perc						

Kisgyermekre a bőrleégési idők rövidebbek a táblázatban megadott értékeknél, így fokozott védelmet igényelnek. Az érzékenyebb bőrűek, amennyiben megtehetik, nyáron napsütéses időben mindenképpen kerüljék a huzamosabb ideig való napon tartózkodást 11 és 15 óra között.

A HungaroMet figyelmeztetést abban az esetben ad ki, ha az előrejelzett UV Index egy adott régió területének legalább 50% -án eléri a 7.0 értéket, ebben az esetben nagyon erős UV sugárzásra ad ki figyelmeztetést, illetve ha ez az érték eléri a 8.0, extrém riasztást ad ki.

Magyarországon jelenleg érvényes UV indexek kategorizálása az alábbi linken elérhetőek:

<https://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/ismerteto/>

Az aktuális UV szintek az alábbi honlapon láthatók, akár térképes megjelenítéssel is:
<http://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/>

A magas UV sugárzásra kiadott figyelmeztetés az alábbi oldalon olvasható:
<https://www.met.hu/idojaras/humanmeteorologia/uv-b/figyelmeztetes/>

A Nap és az UV sugárzás hatása a szervezetre

A Nap az egész szervezetünkre összetett hatást gyakorol! A látható fény nélkül képtelenek lennénk a körülöttünk lévő világot ilyen részletességgel érzékelni. Melegséget érzünk az infravörös - hősugarak miatt, amelyek a Föld zordabb hőmérsékleti viszonyait is élhetővé teszik. Lebarnulunk az ibolyán túli - UV sugárzás miatt, így védekezünk a Nap további káros hatása ellen. Az UV sugárzás egyben fertőtlenít is, mert megöli a kórokozókat. A napsugárzásnak (UVB sugárzásnak) köszönhetően a bőrünk D-vitamint termel, amely segítségével a szervezetünk kalciumot képes felvenni, amely a csontokat, a fogakat, az izomzatot és az immunrendszert erősíti.

Az UV sugárzás hatásai:

- a fokozott UV sugárzás a bőr leégését, szeplősödést, a bőr korai öregedését okozza. A leégés bőrrákot okozhat.
- a fokozott UV sugárzás a szaru- és a kötőhártya gyulladásához vezethet a szemben, és a szürkehályog kifejlődését okozza vagy gyorsítja.

A bőrnek kettős védelmi rendszere van a napsugárzással szemben.

- Az UV sugárzás hatására a bőr barnás színét adó festékanyagának termelődése fokozódik. Egyre nagyobb számban kerülnek a hám festéktermelő sejtjei a felsőbb bőrrétegekbe, és a festékanyag is egyre nagyobb mennyiségben képződik. A bőrt ezek barnára színezik, ezzel az UV sugarak elleni egyfajta védőszűrőt képeznek.
- A bőr másik védekezési stratégiája az, hogy UV sugárzás hatására megvastagodik, pontosabban vastagabb szaruréteget növeszt, amely elnyeli az UV sugarak egy részét. Így kialakul egy kéreg, amely bár csak részben, de védi a testet az UV sugaraktól.

A bőr védekezése csak hosszabb távon alakul ki, és a bőr önvédelmi képességének is vannak határai, így nem nyújt tökéletes biztonságot számunkra. A gyermekek, fokozott védelmet igényelnek, mivel a bőrük vékonyabb és érzékenyebb, kevésbé ellenálló, mint a felnőtteké. Sokkal könnyebben és hamarabb égnek le!

A napozás szabályai

Okosan napozzunk, sose égjünk le! A leégés számottevő mértékben növeli a bőrrák veszélyét.

Fokozatosan szoktassuk hozzá bőrünket a napozáshoz, barnuljunk, de ne egy nap alatt akarjunk több árnyalatot sötétetni. Azok, akik ritkán jutnak napra, a szabadban használjanak megfelelő fényvédő krémet, hogy elkerüljék a leégést.

Olyan fényvédő krémet használjunk, amely megfelelő minőségű és a bőrünknek is megfelelő!

Megfelelően öltözködjön! Hordjunk bőrünket védő ruhát, nyakat is takaró sapkát vagy kalapot, és megfelelő UV szűrős napszemüveget!

Ne tartózkodjunk olyan hosszú ideig a napon 11.00 és 15.00 óra között, hogy bőrünk leégjen.

Amennyiben nagyon erős a napsugárzás, tartózkodjunk árnyékos vagy fedett helyen!
A csecsemőket és a gyermekeket fokozottan óvjuk az erős napsugárzástól!
Ne tartózkodjunk a napon, ha fényérzékeny anyagot tartalmazó gyógyszert szedünk!
Okvetlenül forduljunk bőrgyógyászhoz, ha változást észlelünk bőrünk állapotában!
Nyári hónapokban figyeljük az UV értékeket a médiában.

Kérem, hogy az ajánlásokat feltétlenül tartsák be egészségük védelme érdekében!

Együttműködésüket ezúton is köszönöm.

Komárom, 2025. 06. 20.

Tisztelettel:



Dr. Molnár Attila
polgármester