

VESZPRÉM MEGYEI JOGÚ VÁROS
HŐSÉG- és UV-RIADÓ TERVE



Készítve: 2009. július

Felülvizsgálva: 2022.

Tartalomjegyzék

1)Jogszályi háttér.....	3
2)Hőégriadó terv.....	4
2.1A terv célja, rendeltetése.....	4
2.2 A hőhullámok emberi egészségre gyakorolt hatásai	4
2.3 A hőégriasztás fokozatai	5
2.4 A hőégriadó esetén életbe lépő riasztási lánc	6
2.5 Intézmények feladatai hőégriadó során.....	6
2.6 Hasznos tanácsok hőégriadó esetén.....	9
3) UV-riadó terv	11
3.1 Az UV-sugárzás hatásai.....	11
Az UV-sugárzásnak három fajtája van:.....	11
A felszint érő UV-sugárzás mennyisége változik:	12
3.2 Az UV-riasztás fokozatai.....	12
3.3 Az UV-riadó esetén életbe lépő riasztási lánc	13
3.sz. melléklet – Lakossági tanácsok hőhullám idejére	19
4.sz. melléklet: Ajánlások a szociális intézmények vezetői számára hőégriadó esetén	26
Forrás: http://www.medinafalu.hu/hirdetmenyek/2014/hosegriasztas.pdf	26
5. sz. melléklet - Általános napozási tanácsok (UV-riadó esetén).....	27
6. sz. melléklet - Köztéri szökőkutak, ivókutak, csobogók	28
7. sz. melléklet – Veszprém közigazgatási területén lévő klimatizált helyiségek listája	34
Forrás: https://veszprem.katasztrofavedelem.hu/33458/klimatizalt-helyisegek	34
8. sz. melléklet – Lakossági tájékoztató a tájékoztatási/riasztási fokozatú hőégriadó elrendeléséről	35
9. sz. melléklet – Lakossági tájékoztató a tájékoztatási/riasztási fokozatú UV-riadó elrendeléséről	36

1) Jogszabályi háttér

1995. évi LXXXII. törvény az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezmény kihirdetéséről

Az 1995. évi LIII. törvény A környezet védelmének általános szabályairól

2012. évi CCXVII. törvény az üvegházhatású gázok közösségi kereskedelmi rendszerében és az erőfeszítés-megosztási határozat végrehajtásában történő részvételről, 410/2012 (XII.28.) Korm. Rend. Az üvegházhatású gázok közösségi kereskedelmi rendszerében és az erőfeszítés-megosztási határozat végrehajtásában való részvételről szóló 2012. évi CCXVII. 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 – Az uniós fellépés lehetőségei”. 2007. június.

2011. évi CXXVIII. Törvény a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról

234/2011. (XI.10.) Kormányrendelet a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. Törvény végrehajtásáról

2) Hőségriadó terv

A hőségriasztás előrejelző és figyelmeztető rendszerét 2005-ben vezették be Magyarországon azzal a céllal, hogy felkészítse az egészségügyi ellátórendszert a várhatóan megnövekedő feladatokra, felhívja az önkormányzatok, a védelmi igazgatás és az együttműködő szervezetek figyelmét a szükséges intézkedések megtételére, valamint időben tájékoztassa a lakosságot a hőmérséklet-emelkedésről. Magyarországon a hőhullám kifejezésre használt definíció szerint akkor illetünk egy, az átlagosnál melegebb periódust hőhullám kifejezéssel, ha „a napi átlaghőmérséklet legalább három egymást követő napon meghaladja a 25 C°-ot”. A hőhullámok káros hatásainak csökkentése, illetve megelőzése érdekében került bevezetésre a három fokozatú hőségriasztás, amelynek fokozatai a hőmérsékleti küszöbérték meghaladásának szintjeitől és az előre jelzett időtartamtól függ.

A hőségriasztás országos rendszerének megfelelő működéséhez szükséges háttérrel a Nemzeti Népegészségügyi Központ Közegészségügyi Főosztálya biztosítja, a munkacsoport szakmailag együttműködik a Közegészségügyi Laboratóriumi Főosztály szakértőivel. Felelős a hőségriasztást megalapozó döntések szakmai indoklásáért, szükség esetén kezdeményezi a hőségriasztás kiadását. Folyamatosan figyelemmel kísérik a napi hőmérsékleti viszonyok alakulását, valamint az Országos Meteorológiai Szolgálat által együttműködés keretében biztosított veszélyjelző szolgáltatását.

A hőségriasztást, annak fokozatát, valamint az érvénybe lépés időpontját és annak várható időtartamát az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzései alapján a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai ajánlását figyelembe véve az országos tisztifőorvos határozza meg és hirdeti ki, jogszabályi felhatalmazás útján. Az előjelzési adatok változása alapján hosszabbításra vagy a fokozat módosítására kerülhet sor.

2.1 A terv célja, rendeltetése

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 hőség-időszakok elleni 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.

2.2 A hőhullámok emberi egészségre gyakorolt hatásai

Ahogy emelkedik a hőmérséklet, úgy nő szervezetünk terhelése. Testünk jó hőszabályozó, 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 leadni a hőt, akkor tárolja azt. Ezáltal emelkedik a testhőmérséklet – ez már egészségkockázat! Sok tényező károsíthatja a szervezet hőszabályozó képességét (életkor, testsúly, fittség, egészségi állapot, táplálkozás).

- Az egyre melegebb éjszakákon sokan nem tudnak eleget aludni, így a munkanapokat eleve legyengült szervezettel kezdik.
- A hűtött helyiségekben is magas páratartalom alakulhat ki, amely szintén fokozza a **fáradékonyságot**.

- A **tompuló reflexek** miatt a munkát végzők hatékonysága alacsony, és nő a balesetek bekövetkeztének esélye is. A közlekedés résztvevőitől is lassabb reakálás várható el. Érdemes nagyobb követési távolságot tartani, a gyalogosokra jobban ügyelni. Kánikula idején a **hőstressz** súlyos veszély mind a munkahelyeken, mind vezetés közben, mind otthon. Akkor kell számolni ezzel a veszéllyel, amikor a testhőmérséklet néhány tized fokkal a normális fölé emelkedik. A **napszúrás** a szervezet válasza a nagy melegre. Számos jelről felismerhető: erős izzadás, gyengeség, izomgörcsök. Sápadság, 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.

A hőhullámok idején az alábbi betegségek növelik a halálozás kockázatát:

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

Sérülékeny lakossági csoportok a hőhullámok idején

- Idősek,
- Kisgyermekek,
- Krónikus betegségben szenvedők,
- Hajléktalanok,
- Hőmunkának kitett személyek.

Általános teendők hőhullám 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),
- Testhőmérséklet folyamatos ellenőrzése,
- Gyógyszerek szedése esetén egyeztetés a kezelőorvossal a folyadék-egyensúly fenntartása érdekében,
- Gyógyszerek megfelelő hőmérsékleten tartása,
- Hűtött, klimatizált középületek felkeresése.

2.3 A hőségriasztás fokozatai

1. Fokozat: Figyelmeztető jelzés belső használatra: (Nemzeti Egészségügyi Központ országos tisztifőorvos felé)

Kritériuma: az előrejelzések szerint legalább egy napra a napi középhőmérséklet 25 °C vagy azt meghaladó, ami az elhalálozásban kb. 15 %-os növekedést valószínűsít.

2. Fokozat: Készültség jelzés – riasztás a lakosság számára: (egészségügyi ellátórendszer riasztása, illetve a lakosság, az önkormányzatok és az együttműködő szervezetek tájékoztatása.)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 egymást követő napra eléri vagy meghaladja a napi 25 °C-ot, ami kb. 15 %-os növekedés a napi halálozásban. További feltétel:

legalább egy napra eléri a napi középhőmérséklet a 27 °C-ot, ami pedig kb. 30%-os napi halálzássnövekedésnek felel meg.

3. Fokozat: Riadó jelzés (egészségügyi ellátórendszer riasztása, illetve a lakosság, az önkormányzatok és az együttműködő szervezetek tájékoztatása.)

Kritériuma: az előrejelzések szerint a napi középhőmérséklet legalább 3 egymást követő napon eléri vagy meghaladja a 27 °C-ot, ami kb. 30 %-os emelkedést okozhat a halálzásban.

2.4 A hőségriadó esetén életbe lépő riasztási lánc

A hőségriasztás kiadását követően az önkormányzatok életbe léptetik a települési hőségtervet, és aktiválják a riasztási láncban szereplő személyeket. Megteszik a szükséges intézkedéseket a szociális ellátó intézményekben, a házi gondozó szolgálatoknál, a köznevelési és egészségügyi intézményekben, valamint a szabadtéri rendezvényeken. Gondoskodnak ivóvíz elérhetőségéről illetve a portalanításról a köztereken, valamint biztosítják az áramszolgáltatás zavartalanságát.

Az Országos Meteorológiai Szolgálat időjárás előrejelzési adatai alapján a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai ajánlását figyelembe véve az Országos Tisztifőorvos adja ki a hőségriasztást, melyről értesíti a Veszprém Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztályát.

A Veszprém Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatala népegészségügyi és védelmi igazgatási feladatkörében eljárva értesíti a polgármestereket, az egészségügyi alapellátási szolgáltatókat: háziorvosok, központi ügyeletet, védőnői szolgálatokat és a szociális szakosított ellátás intézményeit, a bentlakásos szociális intézményeket a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról. Veszprém Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala értesíti a riasztási láncban érintett intézményeket és a közreműködésüket kéri az 2.5. pontban megadott rendelkezések betartásában továbbá a lakosságot figyelmezteti az egészséget érintő megelőző intézkedések megtételére. A Veszprém Megyei Védelmi Bizottság a hőségriasztásról értesíti a Veszprém Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóságot, Veszprém megyében a járási helyi védelmi bizottságokat. A Veszprém Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztálya értesíti az OMSZ Közép-dunántúli Regionális Mentőszervezetet, a Veszprém Megyei Dialízis Állomásokat és Veszprém megye összes kórházát.

A kialakult helyzetről Veszprém Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala haladéktalanul értesíti a 2. számú melléklet szerinti intézményeket.

2.5 Intézmények feladatai hőségriadó során

A Veszprém Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatal (Népegészségügyi Osztály) feladatköre hőségriadó esetén

Tájékoztatási fokozat esetén

Az Országos Tisztifőorvosi figyelmezteti a Veszprém Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatalát, aki a megküldött adatok alapján értesíti Veszprém Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatalát.

Riasztási fokozat esetén

Az Országos Meteorológiai Szolgálat időjárás előrejelzési adatai alapján a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai ajánlását figyelembe véve az Országos Tisztifőorvos adja ki a hőségriasztást, melyről értesíti a Veszprém Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztályát. A Veszprém Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatala népegészségügyi és védelmi igazgatási feladatkörében eljárva értesíti a polgármestereket, az egészségügyi alapellátási szolgáltatókat: háziorvosok, központi ügyeletet, védőnői szolgálatokat és a szociális szakosított ellátás intézményeit, a bentlakásos szociális intézményeket a hőségriadó időtartamáról, fokozatáról.

Hőségriadó idején a gondozási szükséglettel rendelkező, házi segítségnyújtást igénylő személyek és a hajléktalanok ellátására fokozottabb figyelmet kell fordítani!

Veszprém Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal feladatköre hőségriadó esetén

A szezon előtti felkészülés feladatai

- Egészségvédelmi ajánlások és tanácsok közzététele a lakosság, az ellátó személyzet körében, a bölcsődei gyermekeket ellátó személyzet, az óvónők, az általános és középiskolás tanárok, szociális intézmények ellátó személyzeteinek körében.
- A fiatalok védelme érdekében felhívni az oktatási egységek figyelmét a szakanyagok elérhetőségére.

Hőségriadó 2. fokozata esetén

- Lakosság tájékoztatása a hőhullámok emberi egészségre gyakorolt hatásaira, (3. sz. melléklet).
- Egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében. (4. sz. melléklet).
- Veszprém közterületein lévő szökőkutak, ivó kutak listájának közzététele (6. sz. melléklet)
- Veszprém közigazgatási területén lévő klimatizált helyiségek listájának közzététele (7. sz. melléklet)

Hőségriadó 3. fokozata esetén

- Figyelmezteti az érintett közintézményeket és a lakosságot, különösen a sérülékeny lakossági csoportokat, hogy kerüljék a szabadban tartózkodást és dolgozást, illetve tartózkodjanak minél többet árnyékban, vagy hűvös/klimatizált helyiségekben.
- Egészségvédelmi ajánlások, tanácsok, információk közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében. (3. és 4. sz. melléklet)
- Veszprém közterületein lévő szökőkutak, ivó kutak listájának közzététele (6. sz. melléklet)
- Szabadtéri rendezvények, turisták és sportolók szervezőinek informálása,
- Valamennyi érintett szolgáltató, szervezet, együttműködő figyelmének a felhívása a felsorolt intézkedések megtételének szükségességére
- Veszprém közigazgatási területén lévő klimatizált helyiségek listájának közzététele (7. sz. melléklet)

„VKSZ” Veszprémi Közülemi Szolgáltató Zrt. feladata

Hőségriadó 2. fokozata esetén elvégzendő feladatok

- A forgalmasabb útburkolatok gépi locsolása.
- Párakapu kihelyezése a belváros forgalmas pontjára

BAKONYKARSZT Zrt. feladatköre

A szezon előtti felkészülés feladatai

- Az elmúlt időszak vízfogyasztását, valamint a megnövekedett igények kielégítésének lehetőségét felülvizsgálni.
- Vízkorlátozás szükségességének felülvizsgálata, az milyen területet érint, mekkora időtartamra vonatkozna, hogyan lehet megoldani a pótvíz ellátást.
- A vízellátó rendszer esetleges meghibásodása esetén rendelkezésre álló eszközök számának, készenlétének, továbbá az állattartó telepek vízellátás biztosítottóságának felülvizsgálata.
- Vízosztás lehetőségének megvizsgálása, olyan helyzetbe került emberek ellátása, akik hosszabb ideig nem tudnak vízhez jutni. (Pl. forgalmi dugó, közlekedési balesetet követő torlódás.)

Hőségriadó 2. fokozata esetén elvégzendő feladatok

A hőségriadó 2. fokozata esetén a BAKONYKARSZT Zrt. ivóvíz vételezési lehetőséget biztosít tűzcsapra szerelt speciális rendszer segítségével Veszprém, Kossuth Lajos utca 6., 9 hrsz.-ú épület (Rossmann üzlet előtt) előtti burkolatban lévő, (563747,194966 EOV koordinátájú tűzcsap) és Veszprém, Óváros tér 1. (50 hrsz.) épület (Belvárosi Pékség előtt) előtti, zöldterületben lévő (563409,195055 EOV koordinátájú tűzcsap) tűzcsapról.

A nevezett két vízvételi helyen az ivóvíz minőségét a BAKONYKARSZT Zrt. akkreditált Központi Laboratóriumában a vonatkozó jogszabályok alapján ellenőrzi. A kapott vizsgálati

eredményeket megküldik a Veszprémi Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztályának.

E.ON Energiaszolgáltató Kft. feladata

A szezon előtti felkészülés feladatai

- A megnövekedő igények, s azok kielégítésére irányuló lehetőségek, továbbá az esetleges korlátozás bevezetésének, indokoltságának és módszereinek felmérése.

Országos Mentőszolgálat KDR Mentőszervezet feladatköre hőségriadó esetén

- Felkészülés a bizonytalan hívások, riasztások számának a növekedésére,
- Sürgősségi gyógyszerkészlet feltöltése.

Veszprémi háziorvosi és védőnői szolgálatok feladatköre hőségriadó esetén

- Veszélyeztetett lakosságcsoportok fokozott figyelemmel kísérése,
- Sürgősségi gyógyszerkészlet feltöltése,
- Gyógyszerek hűtőszekrényben való tárolása,
- Gyógyszerek mellékhatásainak lehetséges megelőzése,
- A lakosság tanácsokkal és információkkal való ellátása,
- Figyelemfelhívás a rendszeres bőrgyógyászati szűrés szükségességére.

A veszprémi szociális ellátó intézmények feladatköre hőségriadó esetén

A szezon előtti felkészülés feladatai

- Az intézmény azon körülményeinek (szellőzés, árnyékolás hiányosságai, hűvös terek hiánya, hőségben is mesterségesen melegített helység /pl. konyha, zuhanyozó/ stb.) feltérképezése, amelyek a hőségből adódó potenciális sérülést befolyásolják.
- Az intézmény hőségveszély enyhítésére, megszüntetésére szolgáló lehetőségeinek számbavétele (technikai megoldások, szervezési intézkedések, valamint az egyéb (pl. fokozott orvosi ellenőrzés stb.).

Hőségriadó 2. és 3. fokozata esetén

- A fokozott izzadás miatt fokozott folyadék- és só pótlás, a gondozottak folyadékfogyasztásának nyomon követése, fokozottan fel kell hívni a figyelmet, hogy akkor is kell folyadékot fogyasztani, ha nem érzik a gondozottak a szomjúságot.
- A tartózkodó helyiségek hőmérsékletének ellenőrzése.
- A gondozottak testhőmérsékletének ellenőrzése.
- A gondozottak testhőmérsékletének alacsonyan tartása (zuhanyozás, borogatás).
- Ágyhoz kötött ápoltak esetében a gyakoribb ágyneműcsere.
- Az étrend figyelemmel kísérése (könnyű, sok folyadékot tartalmazó ételek)
- A meleget kísérő ájulásos tünetekre felhívni a betegek és a személyzet figyelmét.
- A krónikus betegségben szenvedők (hypertonia, krónikus vese- és májbetegek, cukorbetegek, stb.) fokozott figyelemmel kísérése.
- Az egyes kórképekben alkalmazott gyógyszerek – a hőség miatt kialakuló – hatásváltozásának figyelemmel kísérése (pl.: béta blokkolók, antihistaminok, antidepresszánsok) – a kezelőorvossal való gyakori konzultáció.
- A munkabeosztás ésszerű megszervezése, a munkatársak megfelelő pihenése biztosítása a túlzott megterhelés elkerülése miatt.
- Korai szellőztetés, ventilátorok beállítása, korai sötétítés a déli oldalakon.
- Megfelelő mennyiségű védőital kiosztása az ápoló személyzet és az ápoltak között, ill. a hűtőkapacitás megnövelése.
- Műszaki ügyelet megerősítése, a folyamatosan működő légkondicionálók meghibásodása esetére.

2.6 Hasznos tanácsok hőségriadó esetén

A hőség az emberi testet komoly megpróbáltatások elé állíthatja. Normál feltételek mellett a test belső „termosztátja” verítéket állít elő, ami párologva hűti a testet. Azonban rendkívüli hőségben és magas páratartalom mellett a párologtatás lelassul és a testnek rendkívül erősen kell dolgoznia, hogy fenntartsa a normál testhőmérsékletet.

A hőséggel szemben leginkább az idősek, a kisgyermek, a betegek és a túlsúlyosak veszélyeztetettek.

Általános tudnivalók

Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltse otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában!

Vegyen langyos zuhanyokat és fürdőket. Alternatív megoldás a hideg borogatás, nedves törölközők használata, lábáztatás stb!

Viseljen természetes anyagokból készült könnyű, bő ruhákat! Amennyiben a szabadba megy, viseljen széles karimájú kalapot vagy sapkát és napszemüveget!

Amennyiben ismerősei közül valaki veszélynek van kitéve, úgy segítsen neki, hogy tanácsot vagy támogatást kapjon. Az idős vagy beteg, egyedül élő embereket naponta meg kell látogatni!

Aki gyógyszert szed, kérdezze meg a kezelőorvost, hogyan befolyásolja a gyógyszer a hőszabályozást és a folyadékkegyensúlyt!

Tartsa az orvságokat 25°C alatt vagy a hűtőben (olvassa el a tárolásra vonatkozó utasításokat a csomagoláson)!

Kérjen orvosi tanácsot, amennyiben állapota krónikus vagy több gyógyszert is szed!

Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást!

Lehetőleg éjjel szellőztessünk!

Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!

Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak.

Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig)! Árnyékos helyen próbáljon pihenni napközben! Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni, míg a szervezet lehül, és ismét visszatérhet a kánikulába.

Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett!

A hajzuhattal rendelkezők fonják farkocsa a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle. Így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet.

Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsfagyikat válasszuk (citrom). Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

Étkezési tanácsok

Egyen kis adagokat és egyen gyakrabban könnyen emészthető lédús ételleket, sok zöldséget, gyümölcsöt! Kerülje a magas fehérje és zsír tartalmú ételleket!

Kánikulában számolnunk kell azzal, hogy az izzadsággal és párologással leadott folyadékvesztés jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott só veszteség is jelentkezik. Verejtékezéssel átlagosan 0,15-0,20%-os sótartalom veszteséggel számolhatunk. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványianyag-tartalommal rendelkező folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a káliumot, magnéziumot és kalciumot is.

Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz – ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől! Étrendünk legyen pároláson alapuló, zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag (kerüljük a fűszeres, nehéz húsételeket!).

A forró napokon még most is kedvenc a behűtött görögdinnye, amely jól oltja a szomjat is, hiszen 85-90 %-ban vízből áll. Fogyasszunk főétkezésként is salátaféléket, így emésztésünk nem veszi igénybe

túlságosan a szervezetünket, ezen kívül tartalmazzák az immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

Mit igyunk:

- Víz, ásványvíz, tea
- Szénsavmentes üdítők, gyümölcslevek
- Paradicsomlé
- Aludttej, kefir, joghurt
- Levesek.

Mit ne igyunk:

- Kávé
- Alkoholtartalmú italok
- Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők.

Öltözködési tanácsok

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon! A nagy melegben - átmenetileg - felejtsük el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjunk inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bő szárú nadrágokat, szellős blúzokat. Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt! Meztláb cipőben járni kényelmes, de a lábunk gyorsan megizzadhat. Helyezzünk a cipőbe frottírból készült talpbetétet. Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemüveget, amelynek kerete nem tapad szorosan az arcához.

Tanácsok kisgyermekes családok részére

Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk! A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici só-t tartalmazó, citromos teával a szoptatás után! Sose hagyjunk gyermeket zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, még árnyékban sem, mert pár perc alatt is 50-60°C-ra tud felmelegedni az autó belseje, és a benne lévő hősokkot kapnak.

Orvosi tanácsok

Testünk normális körülmények között az izzadás által hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hőségütést okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelő is lehet. A hőségütés tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket. Addig is, míg megérkezik a segítség, fontos a beteg lehűtése. Vigyük árnyékba, permetezzünk rá hideg vizet, hidegvizes borogatást vagy mossuk le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessük. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatjuk, miközben legyezzük.

Tanácsok a hőségütés megelőzésére:

- A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát! Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét.
- Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.

Utazási, közlekedési tanácsok

Kánikulában is közlekedni kell, de nem mindegy, hogy hogyan. A hirtelen jött meleg érzetű hatását a közlekedésben is. Gyakran érezzük, hogy kicsit fáradtabbak vagyunk, sokan nem számolnak azzal, főleg az idősek, hogy a nagy meleg, még az egészséges szervezetet is megviseli, nemhogy a fáradtat, kimerültet.

Az emberek a hétvége jó idejét kihasználva autóba ülnek, és a városokon kívül, túrázni, ill. strandolni indulnak. A fűtött gumiabronccsal rendelkező járművek (gépjárművek, kerékpár) esetében a

járművezetők a nyári időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőrizték járműveik kerekének a légnyomását.

Ha hosszabb útra indulunk, a gépkocsiban utazók részére vigyünk - ha lehet hűtőtáskában - megfelelő mennyiségű folyadékot.

A szeszital fogyasztása a nyári melegben a vezetési képességet még súlyosabban rontja.

A nagy kánikula a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak. A nyári időszakban meglévő jó útviszonyok ellenére is mindenhol tartsa be az adott útra megengedett legnagyobb haladási sebességet. Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes két-háromóránként, vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.

Tanácsok strandoláshoz

A kánikula a vízparton, illetve a vízben viselhető el leginkább, azonban ez felelőtlen és meggondolatlan viselkedéssel veszélyessé is válhat. Ne fürödjön közvetlenül étkezés után, teli gyomorral! Szeszesital, vagy egyéb bódító hatású szer által befolyásolt állapotban tartózkodjon a fürdőzéstől! Napozás után testét zuhanyozással, vagy más módon hűtse le, felhevült testtel soha nem menjen a vízbe!

Szív és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségben szenvedők egyedül soha ne fürödjenek!

3) UV-riadó terv

3.1 Az UV-sugárzás hatásai

A fokozott UV- sugárzás

- a bőr leégését, szeplősödést, a bőr korai öregedését és bőrrákot okoz;
- a szaru- és a kötőhártya gyulladásához vezethet a szemben, és a szürkehályog kifejlődését okozza vagy gyorsítja;
- gyengíti az emberi immunrendszert, ezáltal növelheti a fertőzések kockázatát és korlátozhatja a betegségek elleni védekezés hatékonyságát.

A gyermekek és fiatalok, különleges védelmet követelnek!

A globális nap UV-index a naptól a föld felszínére érkező maximális ultraibolya sugárzásnak a becslését adja. A felszínre érő UV-sugárzás mennyisége változik a nap során. Legmagasabb értékét általában dél körül éri el, amikor az égen nincs felhőtakaró. Az UV-index a nap delelésekor a földfelszínre érő UV-sugárzások következő nap várható legmagasabb értékét jelzi előre. 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-sugárzásnak három fajtája van:

- **az UV-A sugárzás** (a Föld felszínét elérő összes UV-sugárzás 98%-a) a látható fényhez legközelebb eső, leggyakoribb kisenergiájú tartomány, amely a legkevésbé veszélyes az egészségre. Ez a fény jótékony hatást fejt ki a szervezetre, elősegíti a csontképződést és a pigmentképződést (barnulást).
- **az UV-B sugárzás** (a Föld felszínét elérő összes UV-sugárzás 2%-a) nagy energiájú sugárzás, amely az egészségre ártalmas, veszélyes sugárzás. Normális körülmények között elnyeli a Föld ózonrétege. Ha mégis nagy mennyiségben éri testünket, leégünk tőle, rákos elváltozásokat okozhat a bőrünkön, sőt szemünket is károsítja, és az immun-rendszerünket is gyengíti.
- **az UV-C sugárzás** a legerősebb, a legártalmasabb és a legveszélyesebb sugárzás, de szerencsére az ózonréteg egyelőre teljesen kiszűri.

A felszínt érő UV-sugárzás mennyisége változik:

- a nap során, a legmagasabb értéket általában dél körül éri el, főleg amikor az égen nincs felhőtakaró (10.00 és 16.00 óra között);
- az évszakok során, a legerősebb nyáron, a leggyengébb télen;
- az Egyenlítőtől távolodva gyengül, az Egyenlítőhöz közelebb magasabb az értéke;
- a tengerszint feletti magassággal, 1000 méterenként 8%-kal növekszik a mennyisége;
- a visszatükröző felszín minősége alapján: a hó 80%-ban, a homok 25%-ban, a víz 20%-ban visszatükrözi és növeli a mennyiségét;
- az időjárással: kis felhőtakaró esetén a visszatükröző hatás miatt még intenzívebb is lehet, csak a nagyon sötét, csapadékkal teli felhők nyelik el az UV-sugárzást (80%-ban).

Az UV-index értékei nullától tartanak felfelé, a skála 0-tól 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-sugárzási szint	UV- index	Védekezési javaslatok	Javasolt napozási idő, napsütésben 11 és 15 óra között
Gyenge	0,1 – 2,9	A sugárzás nem jelent veszélyt az átlagember számára, kivéve a csecsemőkre és a nagyon érzékeny bőrűekre.	60 percnél kevesebb
Mérsékelt	3 – 4,9	Tanácsos védekezni! 11 és 15 óra között árnyékban/fedett helyen kell tartózkodni! Fedjük bőrünket, viseljünk inget, kalapot, használjunk napvédő krémet! Hordjunk UV-szűrős napszemüveget!	30-45 perc
Erős	5 – 6,9	Szükséges védekezni! 11 és 15 óra között árnyékban/fedett helyen kell tartózkodni! Fedjük bőrünket, viseljünk inget, kalapot, használjunk napvédő krémet! Hordjunk UV-szűrős napszemüveget!	20 perc
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!	11 óra előtt és 15 óra után tartózkodjon a napon, maximum 20 percig
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!	Javasoljuk, hogy ilyenkor feltétlenül árnyékos vagy fedett helyen tartózkodjon.

3.2 Az UV-riasztás fokozatai

1. fokozat: Tájékoztatási fokozat

Az Országos Meteorológiai Szolgálat honlapján (www.met.hu) elérhető adatbázis szerint a térségben mért UV-index érték eléri a **nagyon erős értéket (7 – 7,9)**.

2. fokozat: 1. fokú riasztás

Az Országos Meteorológiai Szolgálat (www.met.hu) elérhető adatbázis szerint a térségben mért UV-index érték eléri az **extrém értéket (8 +)**.

3.3 Az UV-riadó esetén életbe lépő riasztási lánc

Az Országos Meteorológiai Szolgálat (www.met.hu) elérhető UV-index értékek alapján Veszprém Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala a riasztási láncban érintett intézményeket és a lakosságot figyelmezteti és tájékoztatja a biztonságos szabadban tartózkodás és napozás szabályairól.

VESZPRÉM MEGYEI JOGÚ VÁROS HŐSÉG- és UV-RIADÓ TERVE

A tervben szereplő feladatok és a feladatokból fakadó kötelezettségek meghatározásával egyetértek:

.....
Veszprém Megyei Kormányhivatal
Veszprémi Járási Hivatal
Dr. Szilli-Bolla Zsuzsanna
járásai hivatalvezető

.....
„VKSZ” Veszprémi
Közüzemi Szolgáltató Zrt.
dr. Temesvári Balázs
Vezérigazgató

.....
BAKONYKARSZT Zrt.
Kugler Gyula
Vezérigazgató

.....
Országos Mentőszolgálat KDR Mentőszervezet
Dr. Vörös Péter
Regionális igazgató

JÓVÁHAGYOM!

Veszprém, 2022. hó - n

.....
Porga Gyula
polgármester

4) MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet – Hőségriadó védekezésben résztvevők elérhetőségei

Védekezésben résztvevő szervezet	Felelős vezető neve/beosztása	Elérhetőség		
		Cím	Telefon/mobil/fax	e-mail
Veszprém Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatala (Népegészségügyi Osztály)	Dr. Szilli-Bolla Zsuzsanna Járási hivatalvezető	8200 Veszprém, Mindszenty József u. 3-5.	88/550-507 88/550-508 Fax: 88/550-819	veszprem.jaras@veszprem.gov.hu
Veszprém Megyei Jogú Város Önkormányzata	Porga Gyula Polgármester	Veszprém, Óváros tér 9.	88/549-101 Fax: 88/549-109	porga.gyula@veszprem.hu
„VKSZ” Veszprémi Közülemi Szolgáltató Zrt.	dr. Temesvári Balázs Vezérigazgató	Veszprém, Házgyári út 1.	88/545-100 Fax: 88/545-166	temesvarib@vkszrt.hu vkszrt@vkszrt.hu
BAKONYKARSZT Zrt.	Kugler Gyula Vezérigazgató	Veszprém, Pápai út 41.	88/411-141 Fax: 88/428-061	kugler.gyula@bakonykarszt.hu bakonykarszt@bakonykarszt.hu
Országos Mentőszolgálat KDR Mentőszervezet	Dr. Vörös Péter KDR Regionális igazgató	Veszprém, Almádi u. 34.	88/590-331 +36 (70) 338-7582 88/590-334 88/423-299 Fax: 88/423-498	voros.peter@mentok.hu titkarsag.kdr@mentok.hu natran.albin@mentok.hu

2. sz. melléklet – Hőségriadó/UV-riadó elrendelések/megszüntetések értesítendők

Védekezéskor értesítendő intézmény	Elérhetőség		
	Cím	Telefon/mobil/fax	e-mail
Veszprém Megyei Önkormányzat	Megyeház tér 1.	88/545-011	elnok@vpmegye.hu
	Megyeház tér 1.	88/545-021	jegyzo@vpmegye.hu
Veszprém Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság	Dózsa György út 31. (Vp-i kirendeltség)	88/620-800 88/620-808 Fax: 88/620-809	veszprem.mki@katved.gov.hu
„VKSZ” Veszprémi Közüzem Szolgáltató Zrt.	Veszprém, Házgyári út 1.	0620/553-96-79; 0620/263-52-70 Fax: 88/545-166	SalgaB@vkszrt.hu ; GorgicsK@vkszrt.hu
Veszprémi Tankerületi Központ (általános iskolák, gimnáziumok)	8200 Veszprém, Szabadság tér 15.	+36 88/550-513	veszpremitk@kk.gov.hu
Veszprémi Szakképzési Centrum (Ipari, Táncsics, Jendrassik, Közgáz, SÉF)	8200 Veszprém, Eötvös Károly utca 1.	06-1/4455-040	titkarsag@veszpremszc.hu
Agóra Veszprém Kulturális Központ	Táborállás park 1.	429-693 20/550-1750	igazgato@agoraveszprem.hu
Veszprémi Bölcsődei és Egészségügyi Alapellátási Integrált Intézmény	Cserhát ltp. 13.	88/424-472	bolcsode@veszprembolcsodek.hu vargaaniko2020@gmail.com
Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület Veszprémi Támogató Szolgálata	Ibolya u. 8-12	88/788-800	tamogatoszolgalat.veszprem@gmail.hu
Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület Befogadás Háza	Jutasi u. 24-26.	06302376528	befogadas.haza.veszprem@maltai.hu
Veszprémi Családsegítő és Gyermekjóléti Integrált Intézmény	Mikszáth u. 13.	88/402-530	kecskes.dia@veszpremcssk.hu

Göllesz Viktor Fogyatékos Személyek Nappali Intézménye	Gábor Á. U. 2./a	88/409-856	kramli.ida@golleszveszprem.hu
Szenvedélybetegek Nappali Ellátó Intézménye	Pápai u. 37/B.	88/421-857	drogambulancia@invitel.hu
„Horgony” Pszichiátriai Betegek Nappali Klubja	Hóvirág u. 14.	06704313783	cs.szabo.marcsi6@gmail.com
Veszprémi Kistérség Többcélú Társulásának Egyesített Szociális Intézménye	Török I. u. 10.	88/400-593	egyszocint@vpeszi.hu
Támasz 2 Idősek Otthona Veszprém	Halle u. 3.	88/443-796	tamaszotthon@gmail.com
Életöröm Idősek Otthona	Sólyi u. 20.	88/688-100	itezmenyvezeto@eletorom.hu eidmann.katalin6@eletorom.hu
Veszprém Megyei ÉFOSZ Közhasznú Egyesülete Tapolca	Toborzó u. 2.		efoesz.tapolca@gmail.com
Veszprém Megyei Fogyatékos Személyek Gondozóháza	Ördögárok u. 5.	88/423-130	holcsekandi@gmail.com
MOVE BÉTA Emberiesség Integrált Támogató Szolgálat	Budapest u. 16.	06306864405	veszprem@movebetakft.hu
Magyar Vöröskereszt Veszprém Megyei Szervezete Fogyatékkal Élők Veszprémi Támogató Szolgálat	Haszkovó u. 16/H.	06709338079	
Magyar Vöröskereszt Veszprémi Szenvedélybetegek Alacsonyküszöbű Ellátó Szolgálat	Szigethy u. 10.	06709338067	veszpremmegye@voroskereszt.hu
Szenvedélybetegek Közösségi Ellátó Szolgálat Veszprém	Szigethy u. 10.	06709338068	
Bóbita Körzeti Óvoda	Haszkovó u. 23.	88/402-554	veszprembobita.ovoda@gmail.com
Hársfa Tagóvoda	Jutasi u. 9.	88/325-356	veszpremiharsfa.tagovoda@gmail.com

Csillag Úti Körzeti Óvoda	Csillag u. 1.	88/420-480	csillag.ovoda.vp@gmail.com
Cholnoky J. ltp-i Tagóvoda	Lóczy L. u. 26.	88/421-793	cholnoky.ovoda.vp@gmail.com
Egry Úti Körzeti Óvoda	Egry u. 55.	88/425-418	egryutiovoda@gmail.com
Kastélykert Körzeti Óvoda	Alsó-újsor 32.	88/457-012	kastelykertovodavp@gmail.com
Ficánka Tagóvoda	Kenderföld u. 47.	88/874-689	ficankatagovoda@gmail.com
Nárcisz Tagóvoda	Csikász I. u. 13.	88/421-915	narcisz13@invitel.hu
Ringató Körzeti Óvoda	Jutasi u.79/I.	88/426-451	veszpremi.ringato.ovoda@gmail.com
Erdei Tagóvoda	Jutasi u.79/II.	88/426-209	erdeitag@gmail.com
Kuckó Tagóvoda	Jutasi u.79/II.	88/429-502	ovoda.kucko@gmail.com
Vadvirág Körzeti Óvoda	Avar u. 7/A	88/560-893 Fax: 88/560-892	vadvirag.ovodavp@gmail.com
Vadvirág Körzeti Óvoda "Csillagvár" Waldorf Tagóvoda	Szent István u. 12.	88/326-133	csillagvar92@gmail.com

Fenntartó neve	Intézmény neve	Címe	Telefonszám	E-mail cím
Gyöngy Szemek Alapítvány	Funny Kids Családi Bölcsőde	8200 Veszprém, Veszprémvölgyi utca 3	06 30 668 6496	gyongyszemekalapitvany@gmail.co
Horváth Dóra Bölcsőde	Fürge Róka Lábak Családi Bölcsőde	8200 Veszprém, Juhar utca 39.	06 30 690 6365	bolcsi@furgerokalabakbolcsode.hu
PIKI KIDS Nonprofit Kft	Zöldalma és Pitypang Családi Bölcsőde	8200 Veszprém, Semmelweis I. u. 9.	06 70 779 5833	zoldalmabolcsi@gmail.com
Csigaház Alapítvány	Csigaház Családi Bölcsőde	8200 Veszprém, Vasút utca 28/1	06 30 463 5586	info@csigahaziko.hu
FARBE Gyermek és Fiatalok Fejlődését Segítő Közhasznú Alapítvány	Bambino II-III-IV. Családi Bölcsőde	8200 Veszprém, Rózsa utca 48.	06 30 366 4200	bambinobirodalom@gmail.com
Gyermekbolygó Nonprofit Korlátolt Felelősségű Társaság	Gyermekbolygó Családi Bölcsőde	8200 Veszprém, Fecske utca 12	06 30 920 0492	info@maganbolcsiveszprem.hu
Veszprémi Evangélikus Egyházközség	Örömhír Evangélikus Keresztyén Óvoda	8200 Veszprém, Aradi Vértanúk utca 2/	06 20 940 3814	oromhirovi@lutheran.hu
Veszprémi Főegyházmege	Szent Margit Római Katolikus Óvoda	8200 Veszprém, Dózsa György utca 13.	06 88 423 397	vezeto@sztmargitovoda.hu
FARBE Gyermek és Fiatalok Fejlődését Segítő Közhasznú Alapítvány	FARBE- Bambino Magánóvoda	8200 Veszprém, Pipacs utca 31	06 30 843 61 40	bambinobirodalom@gmail.com
Gyermekbolygó Nonprofit Korlátolt Felelősségű Társaság	Gyermekbolygó Magánóvoda	8200 Veszprém, Fecske utca 12	06 88 781 724	info@maganoviveszprem.hu
Veszprémi Főegyházmege	Padányi Bíró Márton Római Katolikus	8200 Veszprém, Szeglethy György utca	06 88 420 011	iskola@padanyi.edu.hu
Veszprémi Főegyházmege	Szilágyi Erzsébet Keresztény Általános	8200 Veszprém, Iskola utca 6	06 88 328 609	iskola@szilagyiveszprem.hu
Misulink Nonprofit Kft	Budapest School Általános Iskola és C	8200 Veszprém, Füredi utca 2.	06 20 320 6754	

3.sz. melléklet – Lakossági tanácsok hőhullám idejére

Kerüljük a meleget!	Fontos megjegyzések
Hűtse lakását!	Figyelje a szobahőmérőt!
Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, tartsa csukva az ajtót és az ablakot.	Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli, nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszáritja a szervezetet. Fontos a fokozott folyadékpótlás.
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen!	
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban!	
A következő nyárra gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását („hideg” festék, párologtató, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben!	
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben!	
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget!	
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne fogyasszon alkohol és magas cukortartalmú italokat!	Pótolja az izzadással elvesztett sókat is! A vízivás sópótlás nélkül veszélyes lehet! Ne feledje: az alkoholos, koffein tartalmú és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású!
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőség! 40 fok felett életveszélyes állapot!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!	

Forrás: http://oki.antsz.hu/files/dokumentumtar/hohullam_tanacsok_2009.pdf

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a **Fiatalok** számára



Széles karimájú **kalappal**, napszemüveggel véd magad a nap égető erejétől!
Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!



Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőrödét! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!



Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
Tölts 1-2 órát légkondicionált helységben!



Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran **hűtsd magad** és fogyassz legalább 4 l folyadékot!
Fontos a sópótlás is!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé,
aludtej, kefir, joghurt

Levesek

MIT NE IGYÁL

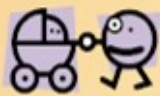


Kávé, alkohol
tartalmú italok



Magas koffein
és cukortartalmú
szénsavas üdítők

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőséguta megelőzése és kezelése érdekében **fiatal anyukák és kisgyermek**ek számára



Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk!

Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben!

Lehetőleg éjjel szellőztessen!



Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) **zárt**, szellőzés nélküli **parkoló autóban!**



Széles karimájú **kalappal**, **napszemüveggel** védje magát és gyermekét!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek



MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők



A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

Forrás: <http://oki.antsz.hu/files/dokumentumtar/kisgyer.pdf>

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőséguta megelőzése és kezelése érdekében **Idősek** számára



A 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, vagy különösen a **szívbetegségeiben és magas vérnyomás betegségben szenvedők** a melegben fokozódó panaszaiikkal azonnal forduljanak orvoshoz!



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben!
Kánikulai napokon a különösen **meleg** dél körüli, kora délutáni órákat **töltse otthon**, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!



Nagy melegben **zuhanyozzon** langyos vagy hideg vízzel akár többször is!



Forró nyári napokon ne a **legmelegebb órákra** időzítse a piaci bevásárlást!

MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé,
aludtej, kefir, joghurt

Levesek

MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol
tartalmú italok



Magas koffein
és cukortartalmú
szénsavas üdítők

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!

Forrás: <http://oki.antsz.hu/files/dokumentumtar/idosok.pdf>

4. sz. melléklet – Ajánlások a szociális intézmények vezetői számára hőségriadó esetén

1. Viselkedési tanácsok – a hőhatás korlátozása	
A testhőmérséklet alacsonyan tartása- a tanácsok azonosak az általános lakossági tanácsokkal	Fontos: hűtött helyiség biztosítása. Mérti kell a szobahőmérsékletet! A ventilátorokat korlátozott ideig lehet bekapcsolni, ha a belső hőmérséklet 35 C° alatt van. Fontos a fokozott folyadékpótlás. A ventilátor fokozza a kiszáradást.
2. Tartsa a testhőmérsékletet alacsonyan és biztosítsa a szükséges folyadékbevitelt!	
Fel kell hívni az idősek figyelmét, hogy akkor is kell inni, ha nem szomjasak. Tervezni és ellenőrizni kell a folyadékbevitelt. Ne adjunk koffein, alkohol és cukor tartalmú italokat!	Az idősek esetében fontos meghatározni a folyadék mennyiségét és a só pótlást!
Világos, bő ruhát kell viselni, lehetőleg természetes alapanyagból! Kerüljük a fekvő betegek túlzott melegedését – ügyeljünk a takarókra!	
Mérjük a testhőmérsékletet!	
Javasoljuk a gyakori zuhanyozást, vagy a vizes borogatást!	Milyen gyakran zuhanyozunk: 2-3 alkalommal naponta. A zuhanyozás kiváltható a borogatásokkal.
Ügyeljünk az étrendre: hideg, frissítő ételeket adjunk: sok zöldséget, gyümölcsöt, tejterméket!	
Ha az idős személy gyógyszert szed, ellenőrizzük, hogy az, hogyan befolyásolja a folyadék egyensúlyt!	Készítsünk listát a gyógyszerekről és a betegségekről!
3. A hőhatások kezelése	
Kísérjük figyelemmel a környezetünkben élő idős, beteg embertársainkat: nem viselkednek-e zavartan, milyen az arcszínük, fáj-e a fejük, van-e egyéb panaszuk!	

Forrás: <http://www.medinafalu.hu/hirdetmenyek/2014/hosegriasztas.pdf>

5. sz. melléklet - Általános napozási tanácsok (UV-riadó esetén)

Kellően ruházkodjunk! (Hordjunk bőrünket védő ruhát, kalapot és megfelelő UV-szűrős napszemüveget!)

Olyan összetett, fényvédő krémet használjunk, amely a napszaknak és a bőrünknek megfelelő! (A fényvédő krém nem nyújt teljes védelmet!)

Soha ne tartózkodjunk 11.00 és 15.00 óra között a Napon!

Amennyiben nagyon erős a napsugárzás, tartózkodjunk árnyékos vagy fedett helyen! (A felszint 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 vízben 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 önburnító krémek egyáltalán nem nyújtanak védelmet az UV-sugárzás ellen, a szoláriumozás pedig bőrrákot okozhat!

Pótoljuk a bőrünkről lekopott, leázott vagy ledörzsölt fényvédő krémet legalább 2 óránként!

Okvetlenül forduljunk bőrgyógyászhoz, ha változást észlelünk bőrünk állapotában!

Nyári hónapokban figyeljük az UV-értékeket a médiában, a Vöröskereszt és az Országos Meteorológiai Szolgálat honlapján!

Forrás: http://oki.antsz.hu/files/dokumentumtar/UV_tanacsok_2009.pdf

6. sz. melléklet - Köztéri szökőkutak, ivókutak, csobogók

Ivókutak, közkifolyók elhelyezkedése, üzemeltetője

Szerződésszám	Helyszín	Díjfizető	Üzemeltető
B035524	Bagolyvári parkolóház ivókút	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B34922	Laczkó forrás (közkifolyó)	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B035506	Főposta ivókút	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B035511	Zöld Ház ivókút (játszótéren)	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B34920	Kittenberger u. parkoló közkifolyó	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
M33156	Vár u. 4. ivókút	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B34081	Gizella Ivókút	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B34082	Erzsébet tér parkoló ivókút	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B34083	Cserhát ivókút (Nyugdíjasház mellett)	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B34084	Rózsa u. 45. játszótér ivókút	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B29271	Közösségi élettér (Dióssy u. játszótér) ivókút	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.

	Kőbánya u. ivókút	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B037358	Major utca közkifolyó (Jutaspusztá)	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B039213	Felsőújsor u. 26. közkifolyó	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B037896	Vasút u. 22. közkifolyó	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
	Vidámpark bejárata ivókút	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.
	Betekints ivókút	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.
	Szerelem sziget ivókút	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.
	Rézsűs játszótér	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.
B028943	Kutas tér ivókút	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.
B1 12898	Ranolder téri ivókút	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.

B41200	Bosnyákárok u. közkifolyó	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B032622	Kádárta, régi majorban lévő közkifolyó	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B039010	Kisréti u. 5. közkifolyó	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B039007	Zirci út 42. közkifolyó	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B41277	Nagy László u. 4. ivókút	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B41037	Martinovics tér ivókút	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B41311	Jutaspusztai ivókút (játsszótér)	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B41313	Haraszt u. 33. közkifolyó	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
felh. azonosító: 00134107/10986 7	Barátság park ivókút (WC mellett)	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.

Kontakt személyek

Tulajdonos: VMJV Önkormányzata, 8200 Veszprém, Óváros tér 9., Haluza János ügyintéző,
30/581-7617

Üzemeltetők: VKSZ Zrt., 8200 Veszprém, Házgyári út 1., Görgics Kálmán csoportvezető,
20/263-5270; gorgicsk@vkszt.hu

Kolostorok és Kertek Kft., 8200 Veszprém, Óváros tér 9., Szabó Péter ügyvezető,
30/699-0872

Vízminőség vizsgálatot végző szervezet:

BAKONYKARSZT Zrt. Központi Laboratórium, 8200 Veszprém, Pápai út 41., vagy egyéb
akkreditált laboratórium

Ivókutak üzemeltetése

A VKSZ Zrt. és a Kolostorok és Kertek Kft. az ivókutak üzemeltetését az ivóvíz minőségi követelményeiről és az ellenőrzés rendjéről szóló 201/2001. (X. 25.) Korm. rendelet és a 49/2015.(XI.6.) EMMI rendelet szerint végzi. Ennek keretében az **üzemeltető köteles gondoskodni** arról, hogy az ivóvíz minőségét ivóvízvizsgálatra akkreditált laboratórium (BAKONYKARSZT Zrt. vagy Veszprém Megyei Kormányhivatal akkreditált laboratóriuma) a vonatkozó jogszabály alapján üzembe helyezést megelőzően és üzemeltetés során ellenőrizze.

Vizsgálendő paraméterek:

- Telepszám (37 °C)
- Telepszám (22 °C)
- Coliformszám
- Escherichia coli szám
- Enterococcus szám
- Pseudomonas aeruginosa

A vízminőség vizsgálat tervezett gyakorisága az ivókutaknál:

Szezonkezdet: április 25.-május 15. között 1x
nyári időszakban 1x

Az ivókutak, csobogó tisztítását naplózni kell. A naplózás tartalma: a tisztítás dátuma, a tisztítás módja, laborvizsgálat dátuma, művezető aláírása, vezető szignója.

Amennyiben valamely fogyasztási helynél a vízminőség a laborvizsgálat alapján nem megfelelő, az üzemeltetők elvégzik az alábbiakat:

- fogyasztási hely lezárása;
- fogyasztási hely fertőtlenítése;
- fogyasztási hely ismételt vízminőség vizsgálata (akkreditált laboratóriumban);
- amennyiben az ismételt vízminőség vizsgálat eredménye megfelelő, a fogyasztási hely ismét beüzemelhető;
- ismételt vízminőség vizsgálat eredményének megküldése az Önkormányzat és a Népegészségügyi Osztály részére (Veszprém Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatala Népegészségügyi Osztály, 8200 Veszprém, Mindszenty József u. 3-5.)

A fertőtlenítés és az ismételt laborvizsgálat időtartama alapján 3-5 hét is lehet, amely időtartam alatt az érintett ivókút le van zárva.

Csobogók elhelyezkedése, üzemeltetője

Szerződés szám	Helyszín	Díjfizető	Üzemeltető
B035503	Rakott palacsinta (Csiga csobogó) Kossuth u.	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B035512	Bástya Piramis szökőkút, Kossuth u.	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B035513	Bástya Kavicsok, Kossuth u.	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
M33154	Három Grácia, Kossuth u.	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.

M33155	Fortuna Kút, Fortuna udvar	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.
B028941	Vízi labirintus, Margit tér	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.
B028943	Kutas téri csobogó	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.	Kolostorok és Kertek Kft., Veszprém, Óváros tér 9.
B41117	Török Ignác u. 12. csobogó	VMJV Önkormányzata, Veszprém, Óváros tér 9.	VKSZ Zrt. Veszprém, Kistó u. 8.

Kontakt személyek

Tulajdonos: VMJV Önkormányzata, 8200 Veszprém, Óváros tér 9., Haluza János ügyintéző, 30/581-7617

Üzemeltetők: VKSZ Zrt., 8200 Veszprém, Házgyári út 1., Görgics Kálmán csoportvezető, gorgicsk@vkszt.hu, 20/263-5270
 Kolostorok és Kertek Kft., 8200 Veszprém, Óváros tér 9., Szabó Péter ügyvezető, 30/699-0872

Az üzemeltetők megrendelésére a vízminőség vizsgálatot végző szervezet:

BAKONYKARSZT Zrt. Központi Laboratórium, 8200 Veszprém, Pápai út 41. vagy Veszprém Megyei Kormányhivatal laboratóriuma vagy egyéb akkreditált laboratórium.

A vízminőség vizsgálat gyakorisága a csobogóknál:

Szezonkezdet: április 25.-május 15. között 1x
 nyári időszakban 1x

Vizsgálendő paraméterek:

Telepszám (37 °C)
 Telepszám (22 °C)
 Coliformszám
 Escherichia coli szám
 Enterococcus szám
 Pseudomonas aeruginosa
 Legionella

Amennyiben valamely csobogónál a vízminőség a laborvizsgálat alapján nem megfelelő, az üzemeltetők elvégzik a csobogó felszíni és felszín alatti (gépészeti) elemeinek tisztítását.

A csobogók, vízmedencék tisztítása, fertőtlenítése az alábbiakat foglalja magában:

- a gépházban lévő gépészeti elemek (tartály, szivattyúk, szűrők) víztelenítése, szűrők tisztítása, fertőtlenítő szerrel (Nátrium Hypoklorit) való fertőtlenítése;
- felszíni elemek víztelenítése, mechanikus eszközzel (kefe) és/vagy nagynyomású mosóval való tisztítás, ezután fertőtlenítő szeres vízzel (Na-Hypoklorit) való átdörzsölés;
- a rendszer és a felszíni elemek átöblítése, majd vízzel való feltöltése, a rendszer beüzemelése;

A csobogók, vízmedencék tisztítása, fertőtlenítése az üzemelési időszakban minden héten pénteken, vagy rákövetkező hétfőn történik, azaz hetente egyszer.

Az ivókutak, csobogó tisztítását naplózni kell. A naplózás tartalma: a tisztítás dátuma, a tisztítás módja, laborvizsgálat dátuma, művezető aláírása, vezető szignója.

Az üzemelési időszakban valamennyi csobogó mellett az alábbi feliratokat és/vagy piktogramokat kell elhelyezni:

- "Nem ivóvíz!"
- "Fürödni tilos!"

7. sz. melléklet – Veszprém közigazgatási területén lévő klimatizált helyiségek listája

Ssz.	Település	Létesítmény	Cím
1	Veszprém	Veszprémi Aréna	Veszprém, Külső-Kádártai út 1.
2	Veszprém	Március 15. u. Sportcsarnok	Veszprém, Március 15. u. 1.
3	Veszprém	Kinizsi Üzletház	Veszprém, Kossuth u. 10/a.
4	Veszprém	Balaton Plaza	Veszprém, Budapest u. 20-28.
5	Veszprém	Tesco Áruház	Veszprém, Külső-Kádártai u. 3.
6	Veszprém	OBI Áruház	Veszprém, Külső-Kádártai u. 5.
7	Veszprém	Decathlon Veszprém	Veszprém, Külső-Kádártai út 3.
8	Veszprém	Belvárosi Üzletház	Veszprém, Szeglethy u. 1.
9	Veszprém	Interspar Veszprém	Veszprém, Dornyai B. u. 4.
10	Veszprém	Stop Shop Bevásárlóközpont	Veszprém, Dornyai B. u. 5.
11	Veszprém	Spar Áruház Veszprém	Veszprém, Jutasi u. 18.
12	Veszprém	Spar Áruház Veszprém	Veszprém, Cserhát ltp. 6.
13	Veszprém	Spar Áruház Veszprém	Veszprém, Cholnoky Jenő u. 16.
14	Veszprém	Penny Market Veszprém	Veszprém, Csillag u. 22.
15	Veszprém	Penny Market Veszprém	Veszprém, Aradi Vértanúk út 90.
16	Veszprém	Penny Market Veszprém	Veszprém, Dózsa György tér 1.
17	Veszprém	Aldi Áruház Veszprém	Veszprém, Észak-keleti útgyűrű 6.
18	Veszprém	Aldi Áruház Veszprém	Veszprém, Dornyai B. u. 5.
19	Veszprém	CBA Fórum Áruház	Veszprém, Kistó u. 27.
20	Veszprém	Lidl Áruház	Veszprém, Cholnoky Jenő u. 1.
21	Veszprém	Lidl Áruház	Veszprém, Észak-keleti útgyűrű 1.
22	Veszprém	Aldi Áruház Veszprém	Veszprém, Kistó u. 2.
23	Veszprém	Veszprém Megyei Jogú Város Önkormányzata	Veszprém, Óváros tér 9.

Forrás: <https://veszprem.katasztrofavedelem.hu/33458/klimatizalt-helyisegek>

8. sz. melléklet – Lakossági tájékoztató a tájékoztatási/riasztási fokozatú hőségriadó elrendeléséről

Lakossági tájékoztató

Figyelem, figyelem!

Tájékoztatjuk Veszprém város lakosságát, hogy a Veszprém Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztályának tájékoztatása értelmében az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzési adatai, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakmai ajánlását figyelembe véve az országos tisztifőorvos az ország egész területére vonatkozóan

..... fokú
hőségriasztást adott ki!

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

A hőhullám hatásainak csökkentése érdekében az alábbi intézkedéseket tesszük: egészségvédelmi ajánlások közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében, igénybe vehető köztéri szökőkutak, ivó kutak, ivóvízvételezési lehetőségek listájának közzététele, klimatizált helyiségek listájának közzététele. A forgalmasabb útburkolatok gépi locsolása. A BAKONYKARSZT Zrt. ivóvíz vételezési lehetőséget biztosít tűzcsapra szerelt speciális rendszer segítségével, a Kossuth utcán (Veszprém, Kossuth Lajos utca 1. hsz. (27 hrsz.) épület (Könyvesbolt előtt) előtti burkolatban lévő, 563556,194914 EOV koordinátájú tűzcsapra), valamint forgalmas csomópontnál (Veszprém, Óváros tér 1. hsz. (50 hrsz.) épület (Vodafone üzlet előtt) előtti, zöldterületben lévő, 563409,195055 EOV koordinátájú tűzcsapra). A nevezett két vízvételi helyen az ivóvíz minőségét a BAKONYKARSZT Zrt. akkreditált Központi Laboratóriumában a vonatkozó jogszabályok alapján ellenőrzi. A kapott vizsgálati eredményeket megküldik a Veszprémi Megyei Kormányhivatal Veszprémi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztályának.

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

A várható változásokról, ha a mérési adatok azt alátámasztják, a helyi médián keresztül azonnal tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot!

Együttműködésüket a város lakosságának egészségvédelméért előre is köszönöm!

Veszprém, 202..év.....hónap

Tisztelettel:

Porga Gyula
Polgármester

9. sz. melléklet – Lakossági tájékoztató a tájékoztatási/riasztási fokozatú UV-riadó elrendeléséről

Lakossági tájékoztató

Figyelem, figyelem!

Tájékoztatjuk Veszprém város lakosságát, hogy Veszprémben az UV-index elérte a 7 - 7,9 nagyon erős (8+ extrém) értéket, ami az egészségre ártalmas. Ezért a város területére vonatkozóan tájékoztatást (riasztást) rendelek el.

A túllépés kezdete, várható időtartama

A magas UV index érték élettani hatásai: leégést, rákos elváltozásokat okoz a bőrön, ezen kívül a szemet is károsítja (szürke hályog) és az immunrendszert is gyengíti.

Kérem a lakosságot, különösen a betegeket, a 0-14 éves korú gyermekeket, az idősebb korosztályt és napon dolgozókat, **hogy tartózkodjanak árnyékban vagy fedett helyen 11 és 15 óra között**, fedjék bőrüket, viseljenek inget, kalapot, használjanak napvédő krémet a további információig!

A magas UV-index hatásainak csökkentése érdekében az alábbi intézkedéseket tesszük: egészségvédelmi és biztonságos szabadban tartózkodási, napozási ajánlások, tanácsok közzététele a lakosság és az ellátó személyzet körében.

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

A várható változásokról, ha a mérési adatok azt alátámasztják, a helyi médián keresztül azonnal **tájékoztatjuk a tisztelt lakosságot!**

Együttműködésüket a város lakosságának egészségvédelméért előre is köszönöm!

Veszprém, 202..év.....hónap

Tisztelettel:

Porga Gyula
Polgármester