

ÉGHAJLATVÁLTOZÁS = GYAKORIBB HŐSÉG

MIRE FIGYELJÜNK, HOGY NE SÜLJÜNK MEG?



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Kohéziós Alap



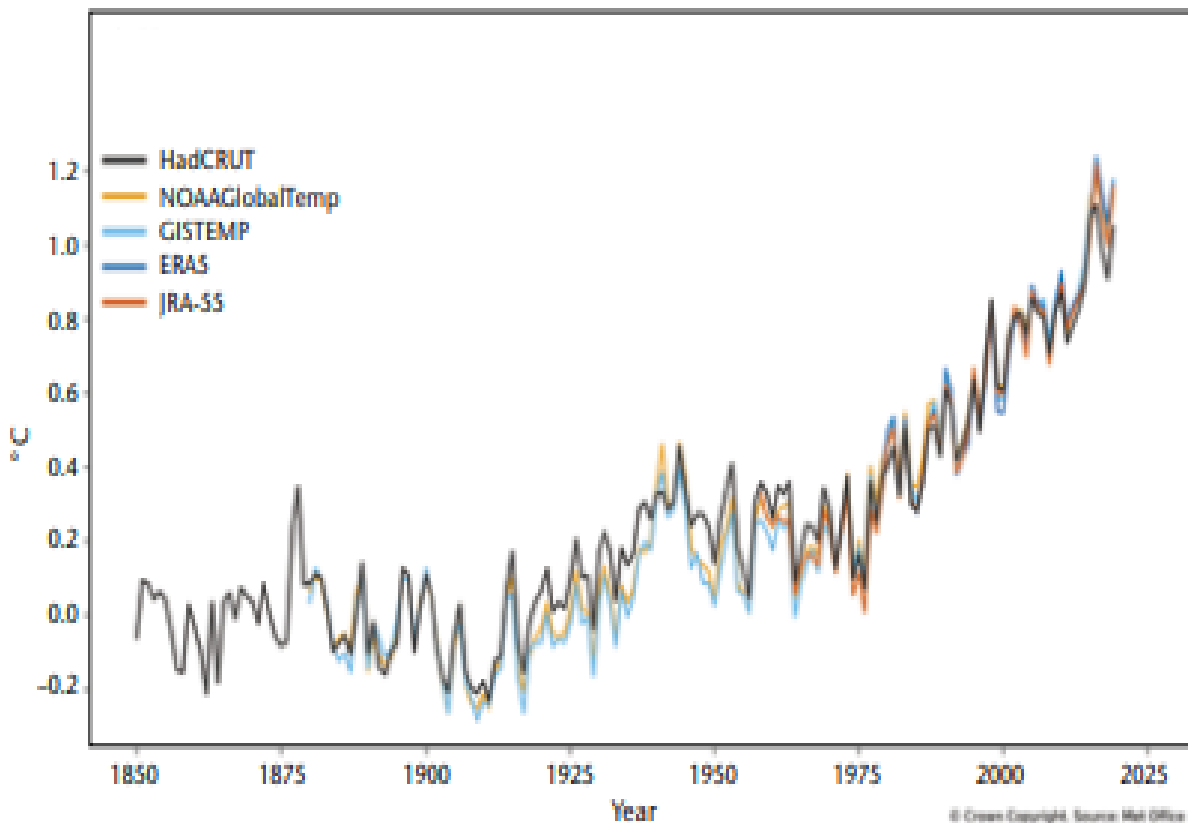
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020



A program a KEHOP-1.2.1-18-2018-00043 azonosítószámú, „Bükkábrány, Mezőkövesd és Mezőkeresztes települések helyi klímastratégiájának kidolgozása, klímatudatosságot erősítő szemléletformálás megvalósítása” című projekt keretében valósul meg.

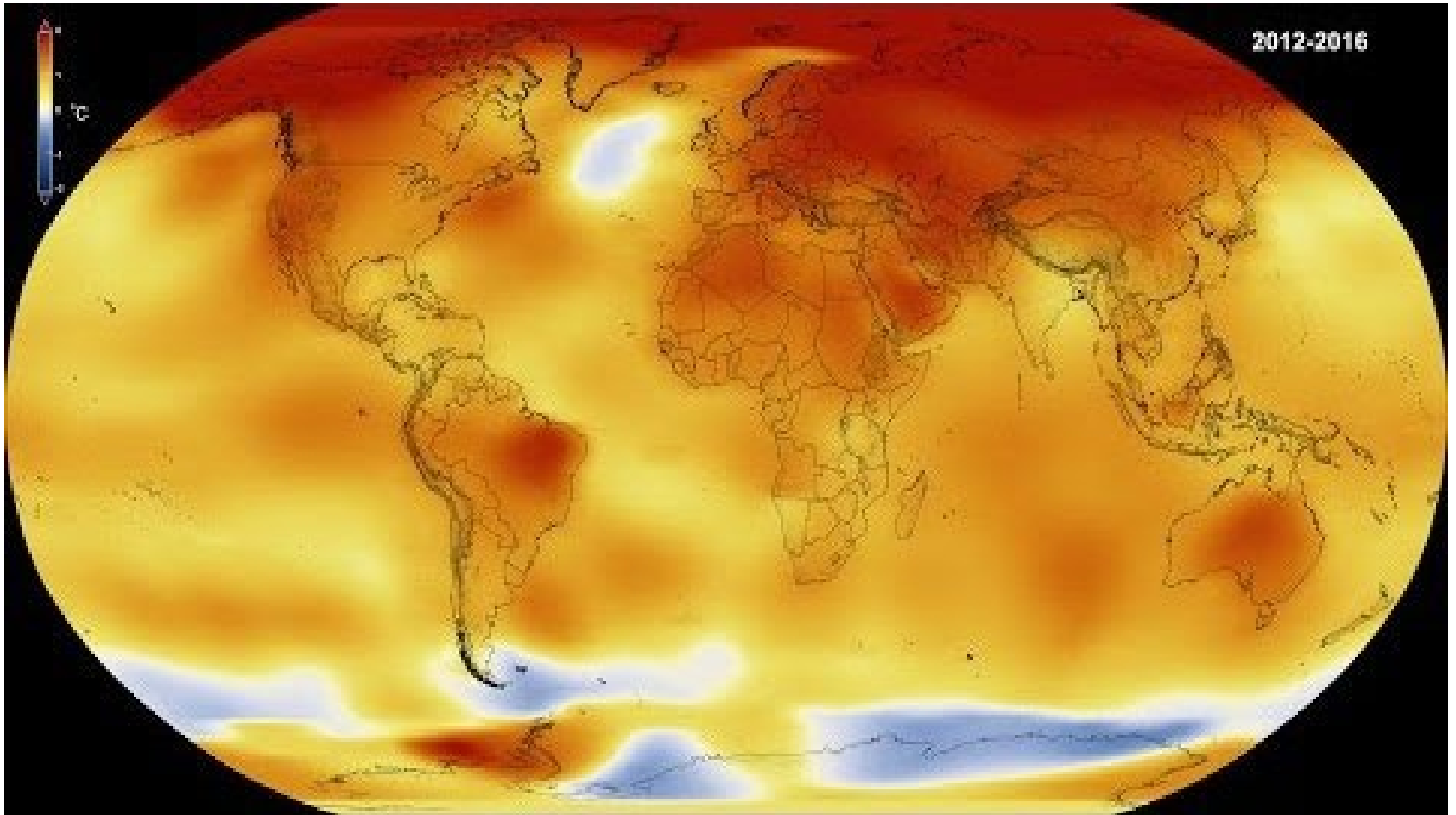
Hogyan alakul a Föld éghajlata?



Az **elmúlt öt év**
(2015-2019) a
legmelegebb 5 év
volt
a rendszeres
meteorológiai
mérések kezdete óta

Forrás: WMO Statement on the Status of the Global Climate in 2019

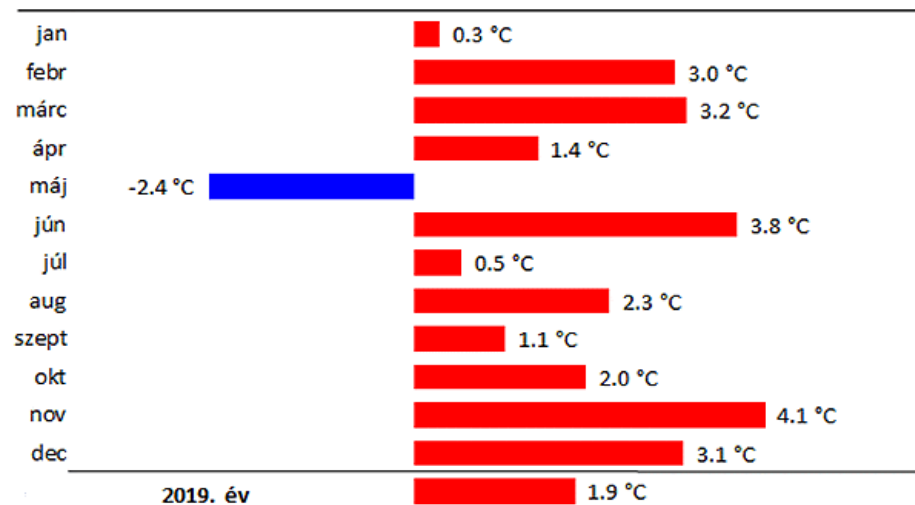
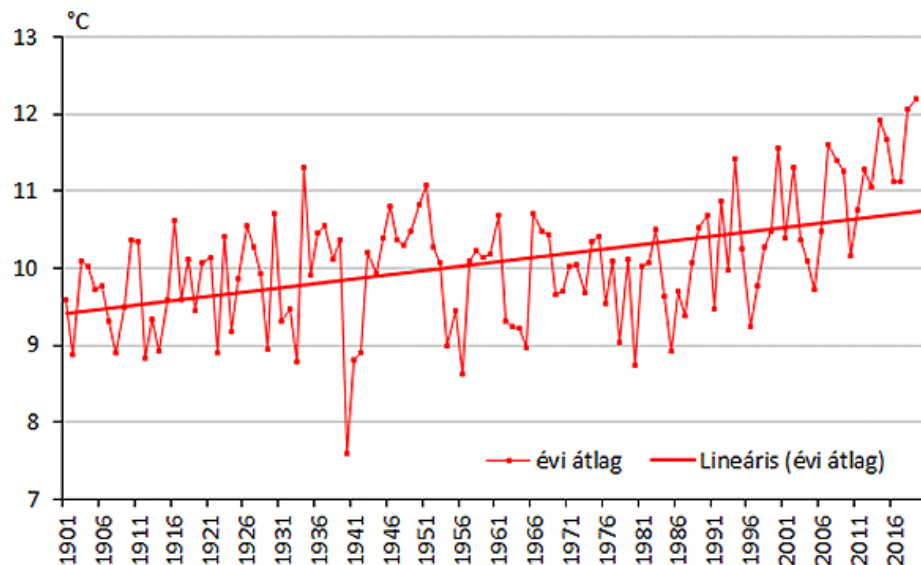
Hogyan alakul a Föld éghajata?



https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=bCVXnrQfzGA

Hogyan alakul Magyarország éghajlata?

- 1901 óta **2019 volt legmelegebb év** (a második legmelegebb évet, 2018-at követően)
- Mindössze **egyetlen hónap átlaghőmérséklete múltá alul a sokéves átlagot**



Mi várható Magyarországon?

Ami biztos:

- ✓ Míg az **átlaghőmérséklet emelkedése 1901 óta** globálisan $1,1^{\circ}\text{C}$, addig Magyarországon **$1,32^{\circ}\text{C}$** .
 - **Magyarország éghajlata a földi átlagnál nagyobb mértékben melegszik**

Ami várható:

- ✓ Az **évi középhőmérséklet** 1-2,5 fokos **emelkedése** valószínűsíthető, nyáron és ősszel valamivel nagyobb felmelegedésre számíthatunk.
- ✓ **Fagyos napok száma** 30-35%-kal **csökkenhet**, míg a hőségriadós napok száma – különösen az ország középső és délkeleti térségeiben – több, mint 30 nappal gyarapodhat.
- ✓ **Össességében a hóhullámok gyarapodásával és a jelenleginél szélsőségesebb vízjárással kell számolni.**

Az éghajlatváltozás hazai hatásai sokrétűek

- **Hőhullámok** közegészségügyi kockázatai



- **Vízkár események** gyakoriságának növekedése (belvíz; villámárvíz)



- **Aszály és szárazodás** okozta mezőgazdasági károk



- **Erdőtüzek** gyakoriságának, intenzitásának növekedése



- **Élővilág változatosságának** csökkenése

Idősek számára (is) veszélyes a hőség!

Vajon melyek a helyes válaszok?

1. A napi középhőmérséklet 10°C-os emelkedése:

- ✓ minden korcsoportban kb. 30%-kal növeli a rosszullétek kockázatát;
- X az idősek körében növeli a rosszullétek kockázatát, a fiataloknak nem árt semmi
- ✓ az 5–9 évesek között 40 %-kal növeli a balesetek kockázatát.

2. Kik a leginkább veszélyeztetettek a nyári hőhullámokkal szemben?

- ✓ Idősek
- ✓ Szív- és érrendszeri betegséggel élők;
- ✓ Csecsemők;
- ✓ Fizikai munkát végzők

X Irodisták

Miért veszélyezteti az időseket különösen a kánikula?

1. *Ebben a korban sajnos már nem működik tökéletesen a szervezet hőszabályozó mechanizmusa*

- ✓ Az idősek kevesebbet izzadnak.
- ✓ Nem érzékelik olyan pontosan a környezeti hőmérsékletet, mint fiatalabb korban.
- ✓ A szomjúságot is kevésbé érzik.

2. *Néhány idős korra jellemző betegség fokozott kockázatot jelent*

- ✓ Magas vérnyomás
- ✓ Cukorbetegség
- ✓ Veseműködési és anyagcserezavarok

3. *Néhány gyakran szedett gyógyszer is fokozhatja a panaszokat.*

4. *Gyakrabban előforduló mozgáskorlátozottság*



Odafigyeléssel, felkészüléssel a nyári hőhullámok káros hatásai drasztikusan csökkenthetők!

Franciaország tapasztalatai



2003

Első nagy hőhullám
Franciaországban

Max. hőmérséklet: 42 °C

Kánikula hossza: 20 nap

Halálozás: 15 000 fő

2019

(Eddigi) utolsó nagy hőhullám
Franciaországban

< Max. hőmérséklet: 46 °C

≈ Kánikula hossza: 18 nap

> Halálozás: 1 500 fő

Hűtsük környezetünket!



Próbáljuk szobánk hőmérsékletét legfeljebb 25-26 °C-on tartani!

- ✓ Az ablakot csak éjszaka és hajnalban nyissuk ki, nappal sötétítsünk be!
- ✓ Legjobb a zsalugáter, redőny, de ha ilyenek nincsenek, húzzuk el a sötétítő függönyt!
- ✓ Ha van légkondicionálónk, időnként kapcsoljuk be!
- ✓ Figyeljünk rá, hogy a légkondicionáló hőmérsékletét soha ne állítsuk a kinti hőmérsékletnél 10 fokkal hűvösebbre és figyeljünk arra is, hogy a hideg levegő befúvása ne legyen túl erős.
- ✓ Ha ventilátorunk van, azt is szakaszosan használjuk!

Nem véletlenül takarják zsalugáterek a dél-európai házak ablakait!

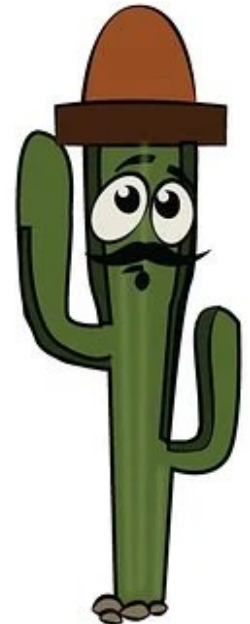


Hűtsük magunkat!



Tudatosan figyeljünk az alábbi „feladatokra”, hogy ne száradjunk ki, ne hevüljünk túl!

- ✓ Menjünk árnyékba! Soha ne tartózkodjunk tűző napon!
- ✓ Bevásárlásainkat, kerti munkáinkat kizárólag kora reggel, vagy késő délután végezzük!
- ✓ Egy-egy alkalommal maximum fél órára tegyünk nedves törölközőt a homlokunkra, nyakunkra, csuklónkra!
- ✓ A legmelegebb órákban, maximum negyed óráig áztassuk lábunkat langyos vízben!
Fontos, hogy a víz soha ne legyen hideg!
- ✓ Viseljünk szellős pamutruhát!
- ✓ Viseljünk fejfedőt: kalapot, kendőt, nyári sapkát!



Kánikulában fogyasszunk elég folyadékot!



Figyeljünk arra is, hogy mit iszunk és eszünk!

- ✓ Bár nem mindig érezzük, hogy szomjasak vagyunk, mindenképpen figyeljünk rá, hogy óránként igyunk egy pohár folyadékot!
- ✓ Ha vízható gyógyszereket szedünk, fogyasszunk a napi megszokott mennyiségnél egy-másfél literrel több folyadékot!
- ✓ Ne igyunk alkoholos, cukros italokat!
- ✓ Mivel az izzadással sót veszünk, azt is pótolni kell.
Tökéletes választás, ha ebédre egy könnyű levest eszünk.
- ✓ Nehéz ételeket ne együnk nyáron!
- ✓ Az ételmaradékokat ne hagyjuk állni, minél hamarabb fagyasszuk le!



Figyeljünk magunkra, egymásra!



Milyen tünetek esetén hívjuk fel az orvost?

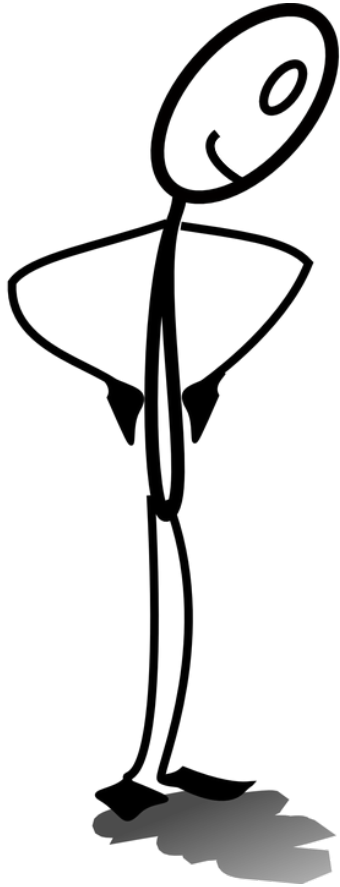
- ✓ Erős szédülés, fejfájás
- ✓ Nagyon kevés, sötét színű vizelet
- ✓ Erős gyengeség, rosszullét

A vérnyomás-csökkentőket szedő esetében kánikula idején szükség lehet az adagolás módosítására. Ezt mindenképpen orvossal kell egyeztetni!



És végül, de messze nem utolsósorban: figyeljünk környezetünkre!

- ✓ Nézzünk rá gyakrabban a szomszédra, ismerősre, főleg, ha egyedül lakik!
- ✓ Ne feledjük, állatainknak is melege van! Számukra is mindig biztosítsunk elég innivalót, árnyékos pihenő helyet!



**VIGYÁZZUNK
MAGUNKRA!**

**VIGYÁZZUNK
EGYMÁSRA!**