

**Az ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal ajánlásai  
a Megyei Kormányhivatalok Népegészségügyi Szakigazgatási Szervei feladataira  
rendkívüli téli időjárási helyzetekben**

**Az egészségügy jellemző feladatai extrém téli időszakban:**

- Az egészségügyi ellátó rendszer működésében keletkezett zavarok jelzése, és azok megoldásának kérése (kórházak, rendelőintézetek megközelíthetősége, dolgozók eljutása az intézményekbe, OMSZ működőképességének fenntartása, stb.)
- Az esetlegesen elzárt települések egészségügyi ellátásának fenntartása (például háziorvosi ellátás igénybe vehetősége, gyógyszerellátás, dialízises betegek, szülő nők, beteg gyermekek, idősek eljuttatása az ellátó helyre.)
- Hóakadály miatt elakadt gépjárművek utasainak helyszíni-, illetve ideiglenes szálláson történő ellátása (fagysérülések, kihűlés, krónikus betegek).
- Lakossági tanácsadás.

A meteorológiai szolgálat által jelzett, várható rendkívüli hideg és nagy mennyiségű havazás az ország egyes részein esetlegesen veszélyhelyzet kihirdetését is indokoltá teheti egy, vagy több megyére vonatkozóan.

A helyzetre való felkészülés érdekében az illetékes kormányzati szervek – KKB NVK, BM OKF az érintett minisztériumok bevonásával - intézkednek. A Megyei Védelmi Bizottságok szükség esetén áttekintik a védekezéssel, illetve az arra való felkészüléssel kapcsolatos feladatokat, köztük a lakosság egészségügyi ellátása megfelelő szinten tartásának és váratlan többlet tennivalóinak vonatkozásban jelentkezőket is.

Ennek során adatokat kérhetnek be a Megyei NSZSZ-től. Ezért, valamint a saját felkészülés biztosítása érdekében is szükséges a megye földrajzi, meteorológiai, településszerkezeti és népességi sajátosságait figyelembe véve, az alábbi adatok begyűjtése, értékelése, és folyamatos pontosítása, mely gyakorlatilag az egészségügyi kockázatbecslés alapjául szolgál:

- Az illetékességi területen élő olyan krónikus betegek száma, területi megoszlása, akiknek nagy valószínűséggel, vagy váratlanul lehet szükségük azonnali orvosi beavatkozásra, kórházba szállításra, például dialízisre, onkológiai kezelésre, vagy egyéb rendszeres kórházi, orvosi ellátásra szorulnak. Ide sorolhatók még a szív, és érrendszeri megbetegedésben szenvedők, asztmások, mozgáskorlátozottak, súlyos fogyatékkal élők stb.
- A területen élő várandósok száma, megoszlása, akiknek esetében a szülés bekövetkezése a téli időszak alatt reálisan várható, vagy más okból lehet szükség azonnali orvosi ellátásukra.

A fenti adatok begyűjtését értékelését és időszakonkénti pontosítását az adott terület sajátosságainak messzemenő figyelembe vételével, szükség szerint kell végezni, módosítani.  
*(Nagyvárosokban ez gyakorlatilag szükségtelen, esetleg a tél kezdetén egy alkalommal lehet célszerű)*

A felkészülés, és védekezés országos szintű feladatait a KKB NVK és a BM OKF, a megyei szintű feladatokat a Megyei Védelmi Bizottságok irányítják. Az OTH a helyzetnek megfelelő tervezési, felkészülési, és kockázatkezelési feladatait végzi.

**A védekezés országos szintű feladatait** a KKB irányítja, az ilyen helyzetekben, a Belügyminiszter által kijelölt vezető beosztású személy útján.

A KKB NVK vezetőjének szakmai helyettese minden esetben annak a központi államigazgatási szervnek az állományába tartozó, a szakmai feladatok ellátásáért felelős vezető beosztású személy, melynek az adott katasztrófatípus az első helyi felelősségi körébe tartozik. Ennek megfelelően a rendkívüli időjárási helyzetben történő védekezés irányítására a katasztrófák elleni védekezésért, felelős miniszter által kijelölt, a szakmai feladatok ellátásáért felelős vezető beosztású személy.

Megyei (fővárosi) szinten a Megyei (Fővárosi Védelmi Bizottság) végzi az irányítást, elnökének, a megyei (fővárosi) kormány megbízottnak a vezetésével. A MVB tagja a tisztifőorvos. Amennyiben a kormány által „veszélyhelyzet” kerül kihirdetésre a MVB elnök jogkörét a megyei katasztrófavédelmi igazgató gyakorolja. A várható feladatok döntő része a Védelmi Bizottságok (önkormányzatok) hatáskörébe tartozik. (szociális ellátás, közterület-, és útfenntartás, élelmiszer ellátás, hajléktalanokról való gondoskodás, stb.)

A fenti feladatok döntő többségének megoldására, az ehhez szükséges eszközökkel (terepjáró gk., úttisztító gépek, élelmiszer készletek, stb.) rendelkező szervek képesek. A fő hangsúlyt tehát a velük való együttműködésre kell fordítani.

Az országos szintű feladatokat, szükség esetén az EMMI határozza meg, rendeli el. Az OTH ezek végrehajtásában működik közre.

A védekezés súlypontja a megyéknél van, ahol a helyzetnek és a helyi sajátosságoknak, illetve lehetőségeknek legjobban megfelelő feladatokat a MVB rendeli el. A megyei NSZSZ-ek pedig az egyik közreműködő (végrehajtó, illetve tanácsadó) szerepét töltik be.

### **Az extrém téli hideg egészségkárosító hatásai**

#### **Miért okozhat egészségügyi problémát a hideg?**

A nagy hideg nem kedvez a járványok terjedésének, viszont a szervezet lehülése elősegítheti a fertőző baktériumok, vírusok bejutását szervezetünkbe. Külföldi adatok alátámasztották az összefüggést a havazás és a halálos szívrohamok között. Budapesti adatok alapján hazai a szakemberek is kimutatták, hogy télen a hőmérséklet csökkenése a szív- és érrendszeri halálozás kockázatát mintegy 2%-kal növeli. Ez a hatás általában a hideghullám megérkezése után 3-7 nappal mutatható ki.

A kihülés veszélye nemcsak a szabad térben áll fenn, hanem lakásunkban is, ha ott tartósan 14°C körüli a hőmérséklet – főleg idősek, betegek, mozgásukban korlátozottak esetén következhet be a kihülés! Ha a hideg csapadékhullással és jegesedéssel is jár, megnő a balesetek, törések veszélye. Az összes baleset aránya magasabb a 65 év feletti körében az 1% gyakorisággal előforduló extrém hideg (<-3,9°C napi átlaghőmérsékletű) napokon. Legnagyobb mértékben a töréssel járó balesetek aránya növekszik.

*Az extrém hideg szempontjából különösen nagy kockázatnak vannak kitéve az idősek, csecsemők, kisgyermek, tinédzserek, krónikus betegségben szenvedők, fizikálisan vagy mentálisan korlátozottak, szociálisan hátrányos helyzetűek, hajléktalanok, valamint a*

*munkájukat szabad ég alatt végző dolgozók (erdészeti munkások, közútfenntartók, rendőrök, stb.).*

### **A hideggel összefüggő betegségek és panaszok:**

<b>Hideg hatására súlyosbodó kórképek vagy bekövetkező betegségek</b>	<b>Hideggel kapcsolatos tünetek és panaszok</b>	<b>Hideggel kapcsolatos sérülések, balesetek:</b>
Légzőszervi megbetegedések súlyosbodása: Asztma, KALB, orrfolyás	Légzőszervi tünetek: Fokozott váladéktermelés, légszomj, köhögés, fulladás	Fagyásos sérülések
Szív-érrendszeri megbetegedések súlyosbodása: Koszorúsér betegség, szívinfarktus, agyér betegségek	Szív-érrendszeri panaszok: Mellkasi szorító fájdalom, ritmus zavar, légszomj	Fagyás következtében végtagelhalás, kihülés
Perifériás érbetegségek: Raynaud syndroma, kéz- és kar vibrációs syndroma	Perifériás keringési tünetek A végtagok, fedetlen testrészek (orr, fül) elszíneződése: fehér, kék, piros szí, bizsergés, zsibbadás, fájdalom	Elcsúszás, elesés
Vázizom rendszeri betegségek: Carpal-tunnel syndroma, „feszés nyak” syndroma, inhuvely gyulladás	Vázizom tünetek: Fájdalom, merevség, mozgáskorlátozottság, érzészavar, izomgyengeség	
Bőrgyógyászati: Hideg urticaria, viszketés, psoriasis fellángolása, atopiás dermatitis	Bőrtünetek: Viszketés, kiütések, duzzadás, halvány bőr, vörösödés, folyadékgyülem	

### **Az ÁNTSZ OKI szakmai javaslatai alapján, tanácsok a lakosság számára:**

#### **a.) Tanácsok a hideg káros hatásának mérséklésére:**

- Tömény alkoholos italok fogyasztása nem ajánlott, mert növeli a végtagok hőleadását, elősegíti a kihülést!
- A nagy hidegben az idősek lehetőleg ne menjenek a szabadba, a megfelelő hőmérsékletet a lakásban is biztosítani kell számukra.
- Ha fázik, vacog, fájdalmat vagy zsibbadást érez – ezek már a kihülés vagy a fagyás előjelei! Előzze meg a további lehülést testmozgással, vagy menjen belső térbe melegedni.
- Ne fogjon meg hideg tárgyakat csupasz kézzel, mert fagyási sérüléseket szerezhet. Mínusz 10 fok alatt feltétlenül viseljen kesztyűt!
- Krónikus betegségben szenvedők lehetőleg ne tartózkodjanak hosszú ideig a szabadban extrém hideg időben. Kérjék ki a kezelőorvos tanácsát a gyógyszerek adagjának esetleges módosításáról!
- Öltözzön megfelelően: védje magát a szélről és az átnedvesedéstől. A nedves ruhákat minél előbb váltsa át. Viseljen természetes alapanyagú gyapjú vagy pamut alsó ruházatot.



- Különösen figyeljen arra, hogy megfelelő cipőt, csizmát viseljen, mert a lábfej hamar lehűl, a lábujjak könnyen szenvedhetnek könnyebb-súlyosabb fagyási sérüléseket! Hasonlóan védje kezét és a fejét is.
- Ha autóval utazik, vigyen magával meleg takarót, termoszban meleg folyadékot, feltöltött mobiltelefont.
- Otthon tegyen szőnyeget a padlóra, a nem tökéletesen záró nyílászárók elé, ablak közé helyezzen párnát, szőnyeget. A lakásban is öltözzön rétegesen, igyon meleg folyadékot.
- Ha vacogunk, akkor testünk hőmérséklete jelenősen csökkent. Ha fájnak a végtagjaink, és mozgásunk, figyelmünk lassul, ez már a súlyos kihűlés előjele. Ha a hidegben szívritmuszavart, mellkasi fájdalmat, légszomjat érez, hívjon orvosi segítséget.

### b.) Tanácsok a csecsemők, kisgyermekek védelmére

Mínusz 10 fok alatt ne vigyük sétálni a gyermeket. Ha muszáj vele a szabadba menni (a testvérért, vagy ügyintézés miatt), akkor rétegesen, alaposan öltöztessük fel, orcáját, orrát kenjük be zsíros krémmel, lehetőleg szélvédett babakocsiban utaztassuk és igyekezzünk minél rövidebb időt kint tölteni vele. Erős szélben, nagy ködben csak akkor induljunk útnak kisgyermekkel, ha az elkerülhetetlen!

A felkészülés, és a társszervezetek, valamint a lakosság tájékoztatása elősegítése céljából, csatoltan megküldöm az ÁNTSZ OKI által – a témához kapcsolódóan – készített anyagot.

Budapest, 2012. december 5.



**Dr. Paller Judit**  
mb. országos tisztifőorvos