

# HŐSÉGRIADÓ TERV



## Rezi Óvoda

8373. Rezi, Iskola utca 2.

<b>Intézmény OM - azonosítója:</b>  <b>201672</b>	<b>Intézményvezető:</b>  <b>Trezenszyik Zsuzsanna</b>
<b>Legitimációs eljárás</b>	
<b>Dolgozói kör részéről:</b>  ..... Szita-Gelencsér dóra <i>nevelőtestület nevében</i>  ..... Gelencsérné Elek Judit <i>alkalmazotti közösség nevében</i>	<b>Szülői közösség nevében:</b>  ..... Sutyinszki Zsuzsanna <i>szülők közössége nevében</i>
<b>Ph.</b>	
<b>A dokumentum jellege:</b> Nyilvános <b>Megtalálható:</b> <b>a vezető irodában</b>	<b>Érvényes: 2021.06. 21-től visszavonásig</b>
<b>Verziószám:</b> 1/2021.	<b>Készült:</b> 2 eredeti példány

## Bevezetés

---

### A Nemzeti Népegészségügyi Központ általános útmutatása

Az elmúlt évben az országos tiszti főorvos négy alkalommal rendelt el országos hőségriasztást. A globális felmelegedés, a klímaváltozás következtében azonban a hőhullámok számának növekedésével kell számolni. Ezek az időszakok különösen megviselik a szervezetet. A fővárosban például 2001. és 2005. között évente 1-2 hőhullám fordult elő, az utóbbi 5 évben viszont ez a szám 3-5 közé emelkedett.

Ahogy emelkedik a hőmérséklet, úgy nő szervezetünk terhelése. A szervezet hőszabályozó képességét az életkor, a testsúly, a fizikai erőnlét, az egészségi állapot, a táplálkozás és gyógyszerszedés is befolyásolja. Ezért fontos, hogy alkalmazkodjunk a meleg, forró napokhoz.

- Zuhanyozzunk langyos vagy hideg vízzel, naponta akár többször is;
- érdemes ventilátort használni, 1-2 órát légkondicionált helyiségben tölteni;
- a déli órákat lehetőség szerint töltsük zárt helyen, sötétített helyiségben;
- fogyasszunk vizet, teát, szénsavmentes üdítőt, jót tesz a paradicsomlé, az aludttej, a kefir, a joghurt és a levesek;
- NE fogyasszunk kávé, alkoholos italt, cukros, illetve szénsavas üdítőt;
- a szabadban érdemes széles karimájú kalapot, napszemüveget viselni;
- hordjunk világos színű, bő szabású, pamut öltözetet;
- használjunk bőrtípusunknak megfelelő fényvédő krémet;
- a csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessük, ne sétáltassunk a hőségben kisbabát;
- sose hagyjunk gyermeket, állatot (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban.

---

A község különösen kitett a klímaváltozás veszélyeivel szemben. A hősziget hatás – mely megváltoztatja a községi klímát – a községünket, így óvodaépületünk környezetét is érinti. A tovább tartó hőség megterheli az egészséges szervezet is, de különösen veszélyeztetett helyzetben vannak a kisgyermek, valamint a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők.

A hőhullámok idején kiemelt jelentőségű a gyors és összehangolt cselekvés. Ez is indokolja, hogy az óvoda valamennyi dolgozója és az óvodahasználó szülők egységes elvek mentén legyenek felkészültek a hőség helyzet hatékony és komplex kezelése terén, valamint a hőhullámok utáni alapvető fontosságú regeneratív feladatokban.

## 1. Hőségriadó tervünk célja, hogy:

- növeljük az intézményünk éghajlatváltozással szembeni alkalmazkodóképességét,
- tudatosan készüljünk fel az egyre gyakoribb hőhullámos napokra,
- rugalmasan tudjuk kezelni a hirtelen sokkokat,
- legyünk képesek csökkenteni a kedvezőtlen hatásokat,
- a zavarok elkerülése, valamint a veszteségek minimalizálása érdekében egyre erősebb, és a jövőbeli eseményeknek ellenállóbb védekezési rendszerünk legyen.

A hőség-időszakok elleni helyi védekezés megszervezése azért is kiemelten szükséges, mert intézményünkben huzamos ideig nagyszámú érzékeny (sérülékeny) gyermekcsoport és felnőtt személy tartózkodik.

A Rezi Óvoda Hőségriadó Terve a szabályozás mellett technikai, ellátási, szemléletformálási, oktatási és kulturális ajánlásokat is megfogalmaz.

## 2. A hőségriadó elrendelése – A hőségriadó három szintje

Magyarországon az Országos Környezetegészségügyi Intézet és az Országos Tisztifőorvosi Hivatal 2005-ben vezette be a hőségriasztást, amely a meteorológiai figyelmeztetési és előrejelző-rendszer része.

**A hőségriadó során a szakemberek három szintet különböztetnek meg.**

**Első fokozat:** a napi átlaghőmérséklet 25 fok körül alakul. Ilyenkor értesítik a mentőszolgálatot, hogy számítson a megnövekvő betegforgalomra.

**Második fokozat:** jelenti az igazi hőségriasztást. Ekkor a napi átlaghőmérséklet három egymást követő napon eléri vagy meghaladja a 25 fokot. Ez mintegy 33 fokos napi csúcshőmérsékletnek felel meg – ezt a rendszer 48 órával előre jelzi. Ekkor a szakhatóságok hőségriasztási helyzetet jelentenek be; értesítik az egészségi intézményeket, a mentőszolgálatot és a médián keresztül a lakosságot.

**Harmadik fokozat:** elrendelésére akkor van szükség, amikor 27 fok fölé emelkedik a napi átlaghőmérséklet, ez 40 fok körüli maximális hőmérsékletet jelent három egymást követő nap. Ez már megfelel az „extrém” időjárási helyzetnek. Az országos tisztifőorvos egy-egy megyét katasztrófásújtott területnek nyilváníthat, válságtábot hívnak össze és döntenek a szükséges intézkedésekről. Ilyen jellegű hőhullám az elmúlt 30 évben nem fordult elő Budapesten.

### 3. UV index ismertető – Amit minden óvodai dolgozónak ismernie kell!

Kisgyermekre a bőrleégési idők rövidebbek a táblázatban megadott értékeknél, így fokozott védelmet igényelnek.

UV index	UV sugárzási szint	Huzamosabb ideig a szabadban tartózkodók védekezése	Javasolt napon tartózkodási idő (perc)			
			Nagyon érzékeny	Érzékeny	Közepesen érzékeny	Kevésbé érzékeny
8,0 felett	Extrém	11 és 15 óra között keressük az árnyékot, könnyű, kevés testrészt fedetlenül hagyó ruha, széles karimájú kalap, 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, fényvédő krém fedetlen testrészekre 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, napernyő az érzékenyebbeknek, fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt!	20-30	25-35	35-45	45-60
3,0-4,9	Mérsékelt	Mindenkinek indokolt a széleskarimájú kalap, és a napszemüveg!	30-45	35-60	45-80	60-100
0,1-2,9	Gyenge	A különlegesen érzékeny bőrűek és csecsemők kivételével óvintézkedés nem szükséges.	45 - 60	60 - 75	80 - 90	100- 120

**A napszúrás** a magas hőmérséklet és közvetlen sugárzás hatására alakul ki. Számos jelről felismerhető: erős izzadás, gyengeség, fejfájás, 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.

**Külön figyelmet kell szentelni a hóhullámok idején** az udvari játék, valamint az óvodán kívüli programok kockázatmentes lebonyolítására, valamint a szabadban feladatot ellátó kertészkedő egészségvédelmére, és a munkaruházatára.

Számolni kell az allergén növények virágzására, mely akár korábban is megindulhat, és várható a rovarok, elsősorban a kullancsok számának szaporodása is, ami a vírusos agyvelőgyulladás (encephalitis) és Lyme megbetegedések kockázatát növeli.

**A tálalókonyhában alkalmazott légtechnikai berendezések állapotáról a megszokottnál gyakrabban kell meggyőződni,** és rendszeresen ellenőrizni kell – szakember bevonásával – a rendeltetésnek megfelelő működőképességüket, továbbá gondoskodni kell a rendszeres műszaki karbantartásukról, tisztításukról, fertőtlenítésükről. A mesterséges szellőztető- és légkondicionáló berendezések nem megfelelő beállítása, működtetése és karbantartásának, tisztításának hiánya egészségkárosodások: pl. meghűlés, légúti fertőzéseket kiváltó oka is lehet.

**Fel kell hívni minden dolgozó figyelmét arra,** hogy figyeljenek egymásra, s bármilyen egészségi állapotukkal összefüggő panasz, rosszullét, valamint sérülés esetén azonnal hagyják abba a munkát, és igényeljk a munkahelyi elsősegélynyújtást vagy az orvosi ellátást.

**Lehetőség szerint az óvoda udvarán is mindig legyen elérhető telefon/mobiltelefon** arra az esetre, ha segítséget kell hívni. A heti és napi feladatelosztás során javasolt kijelölni egy olyan személyt, aki felügyeli a megelőző intézkedések betartását, mint például a megfelelő folyadékpótlást, a hűvösebb, árnyékos területen történő rendszeres pihenést, valamint figyeli az esetleges panaszok jelentkezését, az elsősegélynyújtás vagy az orvosi ellátás szükségességét.

## **4. A Rezi Óvoda feladatköre hőség és UV-riadó esetén**

### **4.1. A nyári óvodai élet előkészítése – a szezon előtti felkészülés feladatai:**

- A játszóudvar/játszótér EU szabvány szerinti felújítása és karbantartása, hogy a megfelelő kültéri játék- és tartózkodási lehetőség biztosítása lehetővé váljon (mozgást fejlesztő, térhez való alkalmazkodást elősegítő játékok és eszközök, árnyékolások, árnyékoló ponyvák folyamatos felújítása, cseréje, a pancsolás feltételeinek kialakítása, párapapu és napvitorlák felszerelése).
- Ahol arra igény és lehetőség van, az árnyékolás megoldásáról természetes fák és bokrok, valamint ideiglenes vagy véglegesített mesterséges árnyékolók telepítésével kell gondoskodni: napvédő sátor, árnyékoló ponyva, árnyékoló pavilon stb.
- A nyári napirend tervezésénél vegyük figyelembe a hőségriadó tervben lefektetett ajánlásokat, betartandó szabályokat.

- Az óvodai nyári élet tevékenységterveiben kiemelt hangsúlyt kell kapnia az egészségmegőrzésnek, az egészséges életmód megfelelő alakításának.
- A nyári óvodai életet előkészítő szülői értekezleten a szülők megfelelő tájékoztatása, az óvoda hőségriadó tervének ismertetése.
- Fokozottabb figyelemmel kell lenni a gyermekek étrendjének összeállítására.
  - Egészséges, a 3-6 éves gyermek táplálkozás-élettani szükségleteit kielégítő étrend tervezetek összeállítása, pl. a nyári zöldségek saját, vagy burgonya sűrítéssel elkészített, zsírszegény feltétek biztosítása.
  - Kapcsolat felvétel a közétkeztetési vállalattal, nyári menü megbeszélése, információcsere a tapasztalatokról.
- A személyzet részére biztosított szociális helyiségek felújításával/karbantartásával lehetőség biztosítása a napközbeni tusolásra, amit a munkaidő jó megszervezésével be lehet iktatni.
- A foglalkoztatás-egészségügyi orvos bevonása a hőségriadó terv megvalósításába, aki nevelőtestületi értekezleten orvosi tanácsadással, javaslatokkal él a dolgozók egészségvédelme, a gyógyszerek szedése, a folyadék-egyensúly és az életminőség védelme és javítása érdekében.
- A különböző hőtechnikai eszközök okozta veszélyforrások és a szükséges megelőző intézkedések ismertetése mellett fontos felkészíteni a dolgozókat arra, hogy kezelni tudják a hőség okozta túlzott igénybevétel és a hőség tüneteit.

**Elvárás, hogy minden dolgozó a saját munkaterületén vegyen részt a biztonságos nyári óvodai élet előkészítésében.**

#### **4.2. Tájékoztatási és riasztási fokozat esetén – Az óvoda gyermekei részére**

- Már a reggeli órától szükséges a csoportszobák árnyékolásának megoldása sötétítő függönyökkel, redőnnyel.
- A napi hőmérséklet függvényében lehetőség szerint a reggeli gyülekezés és a gyermekek szabad levegőn való tartózkodása a reggeli, illetve a kora délelőtti órákban történjen. Változatos és a gyermekek számára vonzó tevékenységek szervezésére 11-15 óra között ajánlott a hűvösebb belső terekben történő tartózkodás.
- A levegőtető teraszokon – mobil árnyékoló ponyvák esetében – mielőtt a terasz járólapjai átmelegszenek - már kora reggel le kell engedni a ponyvákat, és locsolással kell hűteni a csoportszobákhoz tartozó teraszokat, valamint szórófejes locsolók

folyamatos működtetésével a foglalkoztatók előtti udvarrészek hűtéséről is gondoskodni kell.

- A homokozókat naponkénti ásással való felfrissítéssel, locsolással és természetes vagy mesterséges árnyékolásuk megoldásával – napvitorla felszerelésével – védeni kell a felmelegedés ellen.
- A gyermekek testének hűtését – ahol erre a lehetőségek adóttak – azonnali elfolyási lehetőséggel bíró langyos vizes pancsolási, tusolási lehetőséggel kell biztosítani.
- Az egész nap folyamán rendszeres, folyamatos és bőséges folyadékpótlás szükséges a gyermekek részére. Lehetőség szerint citromos limonádé, tealevéllal ízesített forralt vagy hűvös helyen tárolt ivóvíz biztosításával, és a gyermekek rendszeres, többszöri kínálásával.
- A szülők bevonásával célszerű a nyári „gyümölcsnaptár” fenntartása során a napi friss, hűtött gyümölcsök és zöldségek fogyasztása.
- A szabadon lévő bőrfelület leégése elleni védelem, valamint a fej és a szem védelme érdekében széles karimájú kalapok és (lehetőleg hosszú ujjú) pólók használata a szabadban. A szabadban sapka, kalap viselése kötelező!
- Szülők bevonásával célszerű saját naptej használatával a gyermekek magas faktorszámú naptejjel való bekenése.
- Különös figyelemmel kell lenni az anyajegyek védettségének biztosítására!
- Javasolt a fürdőruha, illetve szükség és igény szerint a ruházat cseréjének biztosítása.
- Fontos rugalmasan azon udvarrész használata, amely a legtöbb árnyéket biztosítja az adott napszakban.

#### **4.3. Tájékoztatási és riasztási fokozat esetén – A gyermekeket ellátó személyzet részére**

- Javasolt a megfelelő, kényelmes, természetes alapanyagú, szellős nyári munkaruházat viselete.
- A folyadék pótlására hűtött citromos limonádé, tea, ivóvíz, anyagi lehetőségek szerint ásványvíz biztosítása
- A munkaidő és a munkafolyamatok észszerű szervezésével és megszakításával többszöri kikapcsolódási idő beiktatása, tusolási lehetőség beiktatása.
- Amíg a gyerekek az udvaron vannak, kereszthuzattal és árnyékoló függönnyel szükséges a szobák lehűtése, hogy a csendes pihenő alatt kellemesebb legyen az alvás.

#### 4.4. Tájékoztatási és riasztási fokozat esetén – Az óvodába járó gyermekek szülei részére

- Figyelemfelhívás és tanácsadás hirdetőtáblákon, szórólapokon, online, vagy a reggeli és délutáni személyes találkozások során:
  - a gyermekek öltöztetése,
  - a gyermekek étkeztetése,
  - a játszótéri tartózkodás szabályai,
  - testhűtés, folyadékpótlás,
  - alvási, pihenési körülmények biztosítása,
  - gépjárművek és tömegközlekedési eszközök biztonságos használata a gyermekek szempontjából (gyermeket zárt autóban egyedül hagyni életveszélyes és TILOS!),
  - a napon való tartózkodás veszélyei, az UV sugárzás ártalmi.

#### Érvényességi rendelkezés

**A *hőségriadó tervben* megfogalmazott szabályok az óvodaépületbe történő jogszerű belépéstől az intézmény elhagyásáig terjedő időre, illetve a nevelési időn túl, vagy az intézmény épületén kívül szervezett programok ideje alatt érvényesek.**

**A *hőségriadó terv* időbeli hatálya:** az intézményvezető által kihirdetett időponttól lépett hatályba a kihirdetés napján, és határozatlan időre szól.

**Felülvizsgálata:** évenként, illetve jogszabályváltozásnak megfelelően.

**Módosítása:** az intézményvezető hatásköre, kezdeményezheti a nevelőtestület és a Szülői Közösség.

**A kihirdetés napja: 2021. június 23.**

#### A főbb, kapcsolódó jogszabályok:

- 23/2018. (X. 31.) OGY határozat - a 2018-2030 közötti időszakra vonatkozó, 2050-ig tartó időszakra kitekintést nyújtó második Nemzeti Éghajlatváltozási Stratégiáról. 3-5. oldal (<https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A18H0023.OGY>)



- 1384/2014. (VII. 17.) Korm. határozat Magyarország nemzeti katasztrófa kockázatértékelési módszertanáról és annak eredményeiről szóló jelentésről

### **Felhasznált tartalmak:**

- Rezi Óvoda Pedagógiai Program
- [Közegészségügyi tanácsok a napsugárzás káros hatásainak megelőzésére](#) – Országos Környezetegészségügyi Intézet
- [Országos meteorológiai szolgálat UV Index ismertető](#)

### **Ismeretbővítésre javasolt ÁNTSZ/NNK anyagok:**

[ÁNTSZ - Iszik Ön eleget? Amit a folyadékfogyasztásról tudni kell!](#)

[ÁNTSZ - A hőség fokozatai és az ÁNTSZ feladatai](#)

[ÁNTSZ - Tanácsok hőség esetére várandós anyukáknak, kisgyermekes szülőknek](#)

[ÁNTSZ - Mozogjunk, sportoljunk nyáron is!](#)

[ÁNTSZ - Táplálkozási tippek kánikulában](#)

[ÁNTSZ - Mit kell tudni a légkondicionáló berendezésekről, szellőző rendszerekről?](#)

[ÁNTSZ – Hasznos tanácsok kánikula idején fiataloknak - Plakát](#)

[ÁNTSZ - A hőség fokozatai](#)

[ÁNTSZ - A forró nyári napok különösen megterhelik a szervezetet](#)

[ÁNTSZ - Hőshullámok idejére: a legfontosabb tudnivalók a WHO ajánlása alapján](#)

[ÁNTSZ - Tanácsok hőshullám idejére](#)

[Közegészségügyi tanácsok a napsugárzás káros hatásainak megelőzésére](#)

*Az online tartalmak utolsó letöltése: 2021.06.10.*