

**A nagy hideg ugyan nem kedvez a járványok terjedésének, viszont a szervezet lehűlése elősegítheti a fertőző baktériumok, vírusok szervezetünkre gyakorolt negatív hatását. Az extrém hideg szempontjából különösen nagy kockázatnak vannak kitéve az idősek, a csecsemők, a kisgyermek, a tinédzser, a krónikus betegségben szenvedők, a fizikálisan vagy mentálisan, illetve szociálisan hátrányos helyzetűek és a hajléktalanok egyaránt.**

A hidegnek az egészségre közvetlen és közvetett hatása is van. Közvetlen hatás lehet a kihűlés, a fagyási sérülés, illetve a megfagyás.

A hideg hatására beindul a szervezet védekező reflexe, melynek következtében éresszehúzódás, érszűkület alakul ki a hidegnek kitétt területeken.

A védekező mechanizmus a későbbiekben azonban káros következményekkel is járhat, hiszen a tartós érszűkület következtében sérül az adott terület oxigén- és tápanyagellátása.

### **Hogyan enyhítsük a hideg időjárás hatásait?**

A hideg idő, a rendkívüli hideg, extrém hideg időjárás ellen nem csak a szabad levegőn, hanem a belső térben is védekezni kell, amennyiben annak hőmérséklete tartósan 15 fok alatt van, az hozzájárul az emberi szervezet kihűléséhez.

### **Hideg elleni védekezés, hasznos tanácsok:**

- folyamatosan figyeljük a meteorológiai előrejelzéseket;
- az időjárásnak megfelelő ruházatot vegyünk fel, rétegesen öltözködjünk;
- különösen figyeljünk a végtagok, valamint az arc, az orr és a fül védelmére (sapka, sál, kesztyű);
- ne feledkezzünk el a bőrápolásról sem;
- a nagy hidegben a légúti fertőzések száma megszorodik, védekezzünk ellene, aki náthás, köhög lehetőleg kerülje a zsúfolt közösségi tereket, használjon zsebkendőt, ha köhög, tüszent;
- a megfelelő öltözködés mellett fontos a megfelelő táplálkozás, a szervezet melegítésére elhasznált kalória pótlása;
- az optimális kalória bevitel mellett, nagyon hasznos a meleg tartalmas ételek, és folyadékok fogyasztása, ezzel együtt figyeljünk a vitamin, különösen a C vitamin pótlására is, és fogyasszunk nyers gyümölcsöket, zöldségeket (pl.: alma, citrusfélék, káposzta);
- az utak havasak, jegesek, csúszósak lehetnek, emiatt körültekintően és fokozott óvatossággal közlekedjünk, mind gyalogosan, mind gépjárművel;

- figyeljünk a fagyás jeleire: ha nem érezzük a kéz- vagy lábujjainkat, fülcimpánkat, orrhegyünket, illetve ha ezek fehérré válnak;
- ha felfedezzük a fagyás tüneteit azonnal kérjünk orvosi segítséget;
- figyeljünk a kihűlés jeleire: hidegrázás, memóriavesztés, tájékozódási zavar, összefüggéstelenség, egybefolyó beszéd, álmoság és látható kimerültség;
- ha felfedezzük a kihűlés jeleit, vigyük az áldozatot meleg helyre, a nedves ruhát távolítsuk el róla, először a test közepét melegítsük fel és adjunk meleg, nem alkoholos italt, mihamarabb kérjünk orvosi segítséget, különösen, ha az áldozat nincs az öntudatánál;
- hagyományos tüzelőberendezés (pl. kályha, kandalló) használata esetén fokozottan figyeljünk az égéstermék megfelelő elvezetésére (nagyon hasznos szén-monoxid érzékelő műszer alkalmazása);
- az éjszakai komfortot ne a fűtés teljesítményének növelésével, hanem a hálóruga és a takaró megfelelő választásával teremtsük meg;
- figyeljünk nem csak a szabadban, hanem a fűtetlen lakásban tartózkodókra is.

**Segítsünk magunkon és másokon is!**

**A hideggel összefüggő betegségek és panaszok:**

Hideg hatására súlyosbodó kórképek vagy bekövetkező betegségek	Hideggel kapcsolatos tünetek és panaszok
<b>Légzőszervi megbetegedések súlyosbodása</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• asztma</li> <li>• krónikus alsó légúti megbetegedések</li> <li>• orrfolyás</li> </ul>	<b>Légzőszervi tünetek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fokozott váladéktermelés</li> <li>• légszomj</li> <li>• köhögés</li> <li>• fulladás</li> </ul>
<b>Szív-érrendszeri megbetegedések súlyosbodása</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koszorúsér betegség</li> <li>• szívinfarktus</li> <li>• agyér betegségek</li> </ul>	<b>Szív-érrendszeri panaszok</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mellkasi szorító fájdalom</li> <li>• szívritmus zavar</li> <li>• légszomj</li> </ul>
<b>Perifériás érbetegségek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raynaud tünetegyüttes (az ujjak vérellátási problémája)</li> <li>• kéz- és kar vibrációs tünetegyüttes</li> </ul>	<b>Perifériás keringési tünetek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• végtagok, fedetlen testrészek (orr, fül) elszíneződése: fehér, kék, piros szín</li> <li>• bizsergés</li> <li>• zsibbadás</li> <li>• fájdalom</li> </ul>
<b>Bőrgyógyászati problémák</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hideg okozta csalánkiütés</li> <li>• viszketés</li> <li>• pikkelysömör fellángolása</li> <li>• allergiás jellegű bőrkiütés (viszkető, száraz bőr)</li> </ul>	<b>Bőrtünetek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viszketés</li> <li>• kiütések</li> <li>• duzzadás</li> <li>• halvány bőr</li> <li>• vörösödés</li> <li>• folyadékgyülem</li> </ul>
<b>Hideggel kapcsolatos sérülések, balesetek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fagyásos sérülések</li> <li>• fagyás következtében végtagelhalás</li> <li>• kihűlés</li> <li>• elcsúszás, elesés</li> </ul>	

(Forrás: Mäkinen Hassi 2009)

A tanácsok betartása esetén – egyéni érzékenységtől, adottságoktól függően – is felléphetnek kellemetlen tünetek, de kellő odafigyeléssel megelőzhetőek, vagy csökkenthetőek a hideg időjárás okozta kockázatok.

**Fontosabb telefonszámok:**  
**Általános segélyhívó 112**  
**Mentők 104**

További hasznos információk találhatóak a [www.antsz.hu](http://www.antsz.hu) honlapon.  
 Forrás: ÁNTSZ OTH

**Somogy Megyei Kormányhivatal**  
**Népegészségügyi Főosztály**

2016.



# Tanácsok hideg időjárás esetére

