

# FIGYELNI, FELISMERNI, SEGÍTENI



A hőség egészségügyi kockázatai és a szociális munka szerepe



- A sebezhetőség kettős logikája:

1. Magas expozíció

- Az utcán élő emberek hosszú időn keresztül közvetlenül ki vannak téve a napsugárzásnak és a magas hőmérsékletnek. Gyakran korlátozottan férnek hozzá árnyékos, hűvös helyekhez, ivóvízhez vagy pihenési lehetőséghez.

2. Alacsony alkalmazkodási lehetőség

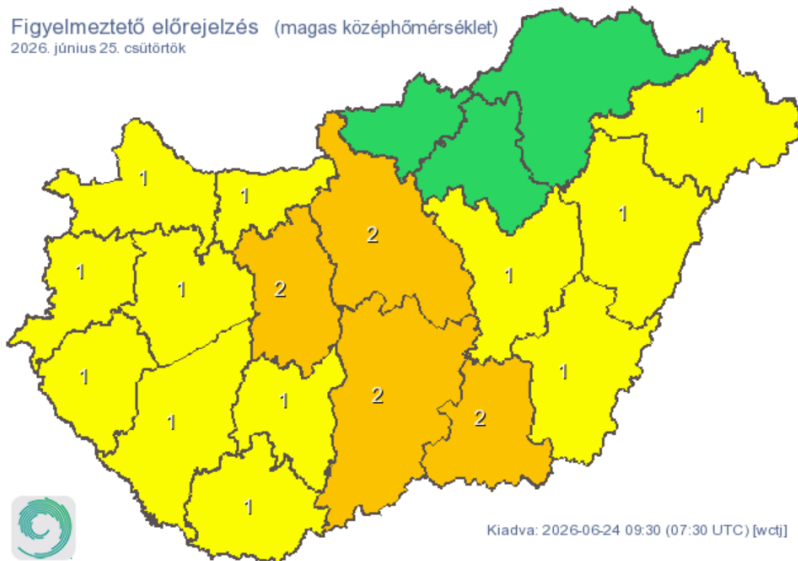
- Hiányoznak azok az erőforrások, amelyekkel a hőség hatásai csökkenthetők lennének. (pl. légkondicionált helyiség, folyadékhoz-, tisztálkodáshoz-, hőmérséklethez passzoló ruházathoz való hozzáférés.)
- Egészségügyi problémák, krónikus betegségek, egyes gyógyszerek tovább növelhetik a kockázatot.

# Hőségriadó, vörös kód



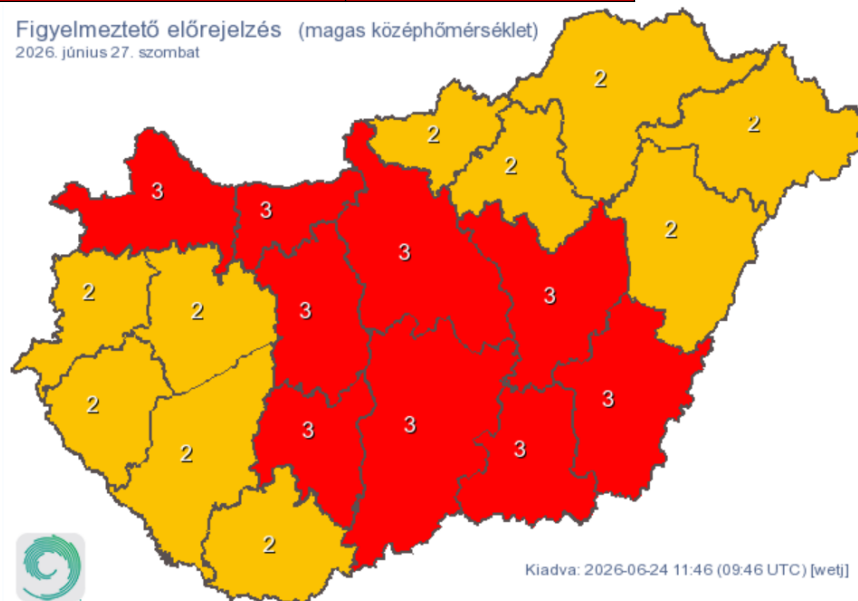
Hőmérséklet	HungaroMet	NNGYK	Vörös kód
napi 25 °C közép	1. szint (sárga)	1. fok. (1 napig 25 °C)	nincs
napi 25 °C közép	1. szint (sárga)	2. fok. (3 napig 25 °C)	nincs
napi 27 °C közép	2. szint (narancs)	3. fok. (3 napig 27 °C)	Kiadásra kerül
napi 29 °C közép	3. szint (piros)	3. fok.	Kiadásra kerül

Figyelmeztető előrejelzés (magas középhőmérséklet)  
2026. június 25. csütörtök



Kiadva: 2026-06-24 09:30 (07:30 UTC) [wctj]

Figyelmeztető előrejelzés (magas középhőmérséklet)  
2026. június 27. szombat



Kiadva: 2026-06-24 11:46 (09:46 UTC) [wetj]



A hőség okozta megbetegedések legsúlyosabb formája, amely **életveszélyes állapot; 40 °C feletti testmaghőmérséklet.**

- **Figyelmeztető jelek:**
  - **Izzadás megszűnik!**
  - forró, kipirult bőr
  - erős gyengeség
  - zavartság, furcsa viselkedés
  - bizonytalan járás
  - beszédzavar
  - eszméletvesztés
  - görcsroham

## Mit kell tenni?

A hőguta **sürgősségi állapot.**

- Azonnal **112-t hívni.**
- Az érintettet árnyékos, hűvös helyre vinni.
- Felesleges ruházat eltávolítása.
- Hűtés megkezdése (vizes törölköző, permetezés, légáramoltatás, hideg borogatás nyakra, hónaljba, lágyékhajlatba).
- Eszméletlen személynek **nem szabad italt adni.**



A napszúrás a fej és a tarkó tartós, közvetlen napsugárzásának következtében kialakuló állapot, amely az agyhártyák irritációját okozza.

- **Figyelmeztető jelek:**
  - fejfájás
  - szédülés
  - hányinger, hányás
  - gyengeség
  - levertség
  - fényérzékenység
  - tarkómerevség
  - enyhe hőemelkedés vagy láz

## Mit kell tenni?

- vigyük árnyékos, hűvös helyre
- pihenés
- folyadékpótlás
- a fej, tarkó hűtése
- tünetek figyelése

## Mikor kell orvost hívni?

- hányás ismétlődik
- erős tudatzavar jelentkezik
- görcs lép fel
- romlik az állapot



Az UV-károsodás a nap ultraibolya sugárzása által okozott bőr- és szövetkárosodás, amely leggyakrabban napégés formájában jelentkezik.

Ez alapvetően **bőrkárosodás**, nem hőártalom.

- **Figyelmeztető jelek:**
  - kipirosodott bőr
  - égő, fájdalmas érzés
  - duzzanat
  - hólyagképződés
  - érzékeny bőr
  - súlyos esetben hidegrázás, rossz közérzet

## Mit kell tenni?

- napfény kerülése
- hűsítő borogatás
- bőséges folyadékbevitel
- laza ruházat
- szükség esetén orvosi ellátás

## Mikor kell orvost hívni?

- kiterjedt hólyagos égés
- láz
- idős ember érintett
- fertőzés gyanúja



Szempont	Napégés (UV-károsodás)	Napszúrás	Hőguta
<b>Mi okozza?</b>	Az UV-sugárzás károsító hatása a bőrön	A fej és tarkó tartós, közvetlen napsugárzása	A szervezet teljes túlmelegedése, a hőszabályozás összeomlása
<b>Mi a fő probléma?</b>	Bőrkárosodás	Az agyhártyák irritációja	Életveszélyes szervkárosodás veszélye
<b>Mikor jelentkezik?</b>	Néhány órával a napozás után	Gyakran órákkal a napon tartózkodás után	Hirtelen vagy fokozatosan, tartós meleg hatására
<b>Jellemző tünetek</b>	Bőrpír, fájdalom, égő érzés, hólyagok	Fejfájás, szédülés, hányinger, hányás, tarkómerevség	Zavartság, tudatzavar, koordinációs zavar, eszméletvesztés
<b>Testhőmérséklet</b>	Általában normális	Normális vagy enyhén emelkedett	Általában 40 °C felett
<b>A bőr állapota</b>	Piros, érzékeny, esetleg hólyagos	Többnyire normális	Forró, kipirult, gyakran száraz
<b>Tudatállapot</b>	Ép	Általában ép	Zavart vagy csökkent tudat
<b>Folyadékhiány szerepe</b>	Másodlagos	Hozzájárulhat	Gyakran jelentős
<b>Első teendő</b>	Napfény kerülése, hűtés, folyadékpótlás	Árnyék, pihenés, folyadék, fej hűtése	112 hívása, azonnali hűtés
<b>Mikor sürgős?</b>	Nagy kiterjedésű vagy hólyagos égés esetén	Erősödő tünetek, hányás, zavartság esetén	Mindig sürgősségi állapot
<b>Mentőt kell hívni?</b>	Általában nem	Nem feltétlenül	<b>Igen, azonnal</b>



## Alkoholhasználat

- fokozza a folyadékvesztést
- csökkenti a szomjúságérzetet

## Keringési betegségek

- a szívnek nagyobb terhelést jelent a hőség
- a kiszáradás csökkenti a keringő vérmennyiséget
- nő az ájulás, rosszullét és keringési összeomlás kockázata

## COPD és egyéb légzőszervi betegségek

- a meleg és a légszennyezettség fokozhatja a légszomjat
- a fokozott légzés növeli a folyadékvesztést
- gyorsabban alakulhat ki kimerülés

## Krónikus fekélyek, rossz általános állapot

- lassabb alkalmazkodás a hőséghez
- nehezebb folyadékpótlás
- gyakori alultápláltság

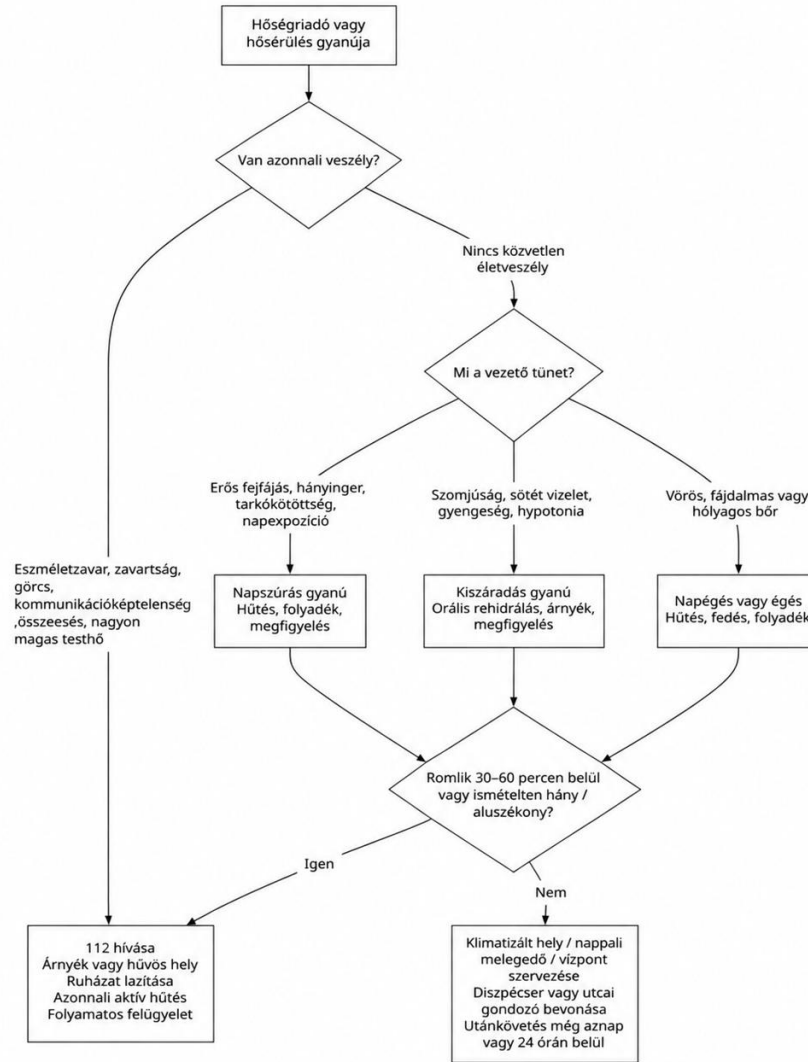
## Gyógyszerszedés

Különösen figyelni kell:

- vízhajtókra,
- vérnyomáscsökkentőkre,
- egyes pszichiátriai gyógyszerekre,
- antipszichotikumokra,
- antidepresszánsokra.

## Tünetek:

- szokatlan fáradtság
- aluszékonyság
- zavartság
- ingerlékenység
- bizonytalan járás
- fejfájás
- száraz száj
- sötét vizelet
- fokozódó légszomj



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



Tóth-Babos Lilla  
2026.06.24.