

## NYILATKOZAT

Alulírott osztályfőnök az alábbi óvintézkedéseket tudomásul vettem, és ezt aláírással igazolom:

- Gyógyszereket, melyeket a gyerekek hoznak magukkal, a pedagógus szobába szükséges tárolni. (Gyermekek egészségügyi állapotával tisztában vagyok.)
- Az érkezéskor hozott szendvicseket vagy főzött ételt, legkésőbb az érkezés napján este szükséges kidobni.
- Esténként szükséges a kullancs vizsgálat.
- A Lovastanya tulajdonosa által ismert szabályokat a gyermekekkel betartatom.
- Az 1 sz. mellékletet (tudnivalók hőség hullám idejére) elolvastam.

Kullancs csípés esetén a következő orvost tudjuk ajánlani: Dr Lakos András, Budapest  
Tel.: 30/934-9956!

Kirándulás időpontja: .....

Iskola neve: .....

Város: .....

Dátum: .....

.....  
nyomatott betűvel a név

.....  
Aláírás



FEJÉR MEGYEI KORMÁNYHIVATAL  
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZAKIGAZGATÁSI SZERV  
SZÉKESFEHÉRVÁRI, ABAI, ENYINGI, GÁRDONYI  
KISTÉRSÉGI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZETE

**Tanácsok hőség hullám idején tábor szervezők részére**

A kánikulai meleg, a tartósan magas hőmérséklet károsan befolyásolja az egészségi állapotot. Kedvezőtlenül hat mindenkire, fokozott kockázatot jelent különösen érzékeny korcsoportra, így a gyermekekre nézve is.

A hőség hullám egészségi hatásainak megelőzése érdekében az alábbi ajánlásokat tesszük közé a táborozók részére:

1. Kánikula idején mindenkinek ügyelnie kell a fokozott folyadékbevitelre, akár a szokásos mennyiség többszörösére is szükség lehet.
2. Kerülni kell a tűző napon való tartózkodást, különösen 11-15 óra között, mivel ilyenkor fokozott a napszúrás veszélye.
3. Amennyiben lehetőség van napközben gyakran kell zuhanyozni langyos vízzel.
4. A káros UVB sugárzás ellen a leégés elkerülésére a fedetlen testrészekre napvédő krém alkalmazása indokolt, mely legalább 15 faktorú legyen, a bőrfelületet javasolt 2 óránként krémezni.
5. Megfelelő öltözet biztosítására fel kell hívni a szülők figyelmét, a ruházat legyen lehetőleg világos színű, szellős, természetes alapanyagú, valamint a fej- és szem védelmére széles karimájú vagy ellenzós sapkát, kalap használata javasolt.
6. A szabadban végzett sportolást korlátozzák a reggeli vagy a kora esti órákra, mivel fokozott megterhelést jelent a hőségben a szervezet számára.
7. A napszúrás tünetei rendszerint: fejfájás, hányinger, hányás, szédülés, hőmérséklet-emelkedés súlyosabb esetben eszméletvesztéshez is vezethet. Napszúrás vagy egyéb rosszullét esetén haladéktalanul orvosi ellátás szükséges.
8. A fentiekén kívül a táborozók figyelmét fel kell hívni a naponkénti „kullancsvizitre”, a felfedezett kullancs azonnali eltávolítása szükséges.

Felhívom a figyelmet az ajánlásban foglaltak betartására.

Székesfehérvár, 2012. május 02.

**Dr. Almási Ferenc**  
kistérségi tisztí főorvos



8000 Székesfehérvár Mátyás Király krt. 13.  
Telefon: 22/314-090, 22/511-720; Fax: 22/312-991; e-mail: [antsz.szfvar@kdr.antsz.hu](mailto:antsz.szfvar@kdr.antsz.hu)