

SICAK HAVA DALGASI ile İLGİLİ BİLGİLENDİRME NOTU

Sıcak hava dalgası; belirli bir bölgede, o bölgedeki iklim şartlarına göre aşırı sıcak ve bazen de nemli hava koşullarının uzamış bir süre yaşandığı döneme verilen isimdir.¹ Yaşanılan coğrafi bölgenin iklimsel özelliklerine göre farklı bölgelerde, farklı sıcaklık ve nem değerleri sıcak hava dalgası olarak kabul edilebilmekte, evrensel geçerliliği olan bir tanımı bulunmamaktadır. En yaygın kabul gören tanım “yerel iklimsel özelliklere göre alışılmadık şekilde yüksek sıcaklık ve nem değerlerinin birlikte en az üç gün süre ile etkili olduğu dönem” olarak ifade edilmektedir.²

Küresel ısınma ve buna bağlı iklim değişikliklerinde artış, sıcak hava dalgalarında artışa neden olmaktadır. Sağlık için tehlike oluşturan bu gibi uç sıcaklık değerleri sadece görülme sıklığı bakımından değil, yoğunluk ve süre bakımından da artış eğilimindedir.^{3,4} Dünyada 2004-2015 yılları arasında sel, deprem ve fırtınadan sonra en sık görülen afet türü sıcak hava dalgası olmuştur.⁵

Yüksek sıcaklık ve nemin bir araya gelmesi, buharlaşmaya engel olmakta ve insan vücudu normal sıcaklık değerlerini korumak için daha çok çaba sarfetmektedir. Yaşlılar, küçük çocuklar, fazla kilolu kişiler, kronik hastalığı olanlar sıcak hava dalgaları yönünden incinebilir grupları oluşturmaktadır.¹ Kentsel alanlar kırsal bölgelere kıyasla sıcak hava dalgaları yönünden daha yüksek risk altındadır. Büyük kentlerde oluşan kentsel ısı adası etkisi burada yaşayan kişileri sıcağa daha duyarlı hale getirmektedir.⁶

Hava sıcaklığındaki artış sıcak yorgunluğu ve sıcak çarpması gibi rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Sıcak yorgunluğu; sıcak etkileniminden günler sonra görülebilen baş dönmesi, bitkinlik, yorgunluk gibi belirtilerle kendini gösteren durumdur. Vücut sıcaklığının 40,6°C ve üzerine çıkması durumunda bilinç bulanıklığı ve uyku hali ile kendini gösteren sıcak çarpması durumu, tehlikeli sonuçlara yol açabilen bir sağlık sorunudur. Sıcak hava dalgaları sıcak yorgunluğu ve sıcak çarpması dışında dolaylı etkileri ile mevcut hastalıklarda alevlenmelere neden olmakta, ölümlerde artış görülebilmektedir.³ Fransa’da 2003 yılı Ağustos ayında meydana gelen sıcak hava dalgasının 14.800 kişinin ölümü ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.⁷

¹ [Internet] <http://www.ifrc.org/en/what-we-do/disaster-management/about-disasters/definition-of-hazard/extreme-temperatures/> Erişim:27.06.2016.

² [Internet] http://www.cawcr.gov.au/technical-reports/CTR_060.pdf Erişim:30.06.2016.

³ Güler Ç. Çevre Sağlığı I. Cilt, Bölüm 56, Sıcaklık, Yazıt Yayıncılık, Ankara, 2012, Sf:819-835.

⁴ [Internet] http://assets.climatecentral.org/pdfs/2015EuroHeatFactSheet2_July-10-2015.pdf. Erişim:30.06.2016.

⁵ rc-media.org/interactive/world-disasters-report-2015/. Erişim:30.06.2016.

⁶ [Internet] Meteoroloji ve Sağlık <http://www.mgm.gov.tr/genel/saglik.aspx?s=101> Erişim: 27.06.2016.

⁷ Dhainaut JF, Claessens YE, Ginsburg C, Riou B. Unprecedented heat-related deaths during the 2003 heat wave in Paris: consequences on emergency departments. Crit Care. 2004 Feb;8(1):1-2.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-118

Sıcak hava dalgalarının olumsuz etkilerinden korunmak, bireyler ve toplum düzeyinde afet öncesi ve afet sırası döneminde gerekli önlemlerin alınması ile mümkün olabilmektedir. Sıcak hava dalgalarından korunmak için;

- ✓ Hava durumu yayınları takip edilerek hava durumundaki değişikliklerden haberdar olunmalıdır. Sadece beklenen sıcaklık değerleri değil, nem ile birlikte değerlendirildiği zaman hissedilecek sıcaklık değerleri de dikkate alınmalıdır.
- ✓ Susamayı beklemeden bol miktarda sıvı tüketilmelidir. Eğer sıvı kısıtlaması gerektirecek bir hastalık varsa sıcak hava dalgası durumunda ne kadar sıvı tüketebileceği hekime danışılmalıdır.
- ✓ Alkollü, şekerli veya kafein içeren içecekleri tüketmekten kaçınılmalıdır.
- ✓ Açık renkli ve bol giysiler tercih edilmelidir.
- ✓ Park halindeki araç içinde beklenilmemeli, çocuklar araç içinde **asla** bırakılmamalıdır.
- ✓ Aile içinde iletişim için plan oluşturulmalıdır.
- ✓ Havalandırma ve soğutma sistemleri kontrol edilmelidir, elektrik kesintilerine karşın hazırlıklı olunmalıdır.
- ✓ Pencerelere geçici yansıtıcılar koyulmalıdır.
- ✓ Hava durumu ve resmi uyarılar takip edilmelidir.
- ✓ Acil durum çantası hazırlanmalıdır
- ✓ Risk grubundaki kişiler (çocuklar, süt çocukları, 65 yaş ve üstü kişiler, kronik hastalığı ve/veya yeti yitimi olanlar) sıcak ilişkili hastalıkların belirtileri yönünden gün içinde kontrol edilmelidir.
- ✓ Gerekmedikçe dışarı çıkmamaya ve klimalı alanlarda bulunmaya özen gösterilmelidir.
- ✓ Eğer dışarıya çıkılması gerekiyorsa:
 - Egzersizler mümkün olduğunca kısıtlanmalıdır.
 - Gölge alanlarda sık sık dinlenilmelidir.
 - Güneş gözlüğü ve koruma faktörü 15 ve üzerinde etkili güneş kremi ile güneşten korunmalıdır.
 - Merkezi soğutma sistemi olan kütüphane, alışveriş merkezi gibi alanlar bu dönemde tercih edilecek alanlar olmalıdır.^{3,8}

Sıcak hava dalgalarının görüldüğü yerlerde Belediyeler etkilenecek bölge için kitle iletişim araçları aracılığıyla sıcak hava dalgası ile ilgili uyarılar yapmalı ve bireylerin çevrelerindeki bireyleri (arkadaş, akraba, komşu gibi) kontrol etmeleri konusunda uyarılarda bulunulmalıdır. Elektrik ve su kesintileri önlenmeli, huzurevi, çocuk yuvası gibi toplu yaşama alanlarındaki soğutma sistemleri kontrol edilmelidir. Su denetimleri artırılmalı, olası yangınlar konusunda tedbir alınmalıdır.³

Küresel ısınma ve iklim değişikliklerinin, gelecekte sıcak hava dalgaları gibi pek çok afeti ön plana çıkarması beklenmektedir. Sıcak hava dalgaları ve olumsuz sağlık etkilerinden korunma, en temel düzeyde yerel, ulusal ve uluslararası düzeyde küresel ısınma ve iklim değişiklikleri ile mücadele ile mümkün olacaktır.

⁸ [Internet] <https://www.ready.gov/heat>. Erişim:30.06.2016.