

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-175

SICAK HAVA DALGASI VE KORUNMA YOLLARI

Sıcak hava dalgası, **günlük** en yüksek sıcaklığın, ardı ardına beş (5) gün; uzun yıllar boyunca aynı dönemde ölçülen ortalama en yüksek sıcaklığın 5°C üzerinde gerçekleşmesidir. Bununla beraber, ülkeler kendi coğrafi ve iklim özelliklerine göre sıcak hava dalgası tanımlaması yapmaktadırlar. Ülkemizde günlük en yüksek sıcaklığın, uzun yıllar ortalama en yüksek sıcaklığın 3-5 derece üzerinde gerçekleşmesi, sıcak hava dalgası olarak tanımlanmaktadır.¹

Dünyada 2004-2015 yılları arası gerçekleşen afetlerde ilk beş sırasıyla; sel, deprem, fırtına, sıcak hava dalgası ve kuraklıktır.² Sıcak hava dalgalarının etkileri bazen büyük hatta felaket boyutunda olabilir. Avrupa'da ve Rusya'da 2010 Temmuz ve Ağustos aylarında kaydedilen çok sayıdaki ölümün sıcak hava kaynaklı olduğu ileri sürülmüştür.³

Sıcak hava ilişkili hastalıklar, yüksek sıcaklığa maruz kalanlar veya kendi yaşına ve beden sağlığına göre daha fazla bedensel aktivite yapanlarda görülmektedir. Yaşlılar, çocuklar, kronik hastalığı olanlar veya aşırı kilolu-obez olanlar sıcak hava dalgasında risk grubunu oluşturur. Sıcak hava ilişkili hastalıklara neden olabilecek koşullar; durgun atmosferik koşulları ve kötü hava kalitesini içerir. Kentsel alanlarda yaşayan insanlar, kırsal alanda yaşayanlara göre daha uzun süre sıcak hava dalgasına maruz kalacaklarından daha fazla risk altında olabilir. Ayrıca, asfalt ve beton daha uzun süre etrafa sıcaklık vereceği için "kent sıcak adası etkisi" olarak sıcaklığı etrafa gece boyu yayar.⁴

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

¹[Internet] <https://www.mgm.gov.tr/FILES/iklim/sicak-hava-dalgasi.pdf> Erişim tarihi:12.07.2017

²[Internet] <http://ifrc-media.org/interactive/world-disasters-report-2015/> Erişim tarihi:12.07.2017

³[Internet] <http://www.who.int/globalchange/publications/heatwaves-health-guidance/en/> Erişim tarihi:12.07.2017

⁴[Internet] <http://www.ifrc.org/en/what-we-do/disaster-management/about-disasters/definition-of-hazard/extreme-temperatures/> Erişim tarihi:12.07.2017

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-175

- ✓ 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.
- ✓ Havalandırma ve soğutma sistemleri kontrol edilmelidir, elektrik kesintilerine karşın hazırlıklı olunmalıdır.
- ✓ Pencerelelere geçici yansıtıcılar koyulmalıdır.
- ✓ Hava durumu ve resmi uyarılar takip edilmelidir.
- ✓ Acil durum çantası hazırlanmalıdır
- ✓ Risk grubundaki kişiler (çocuklar, süt çocukları, atmış beş yaş ve üstü kişiler, kronik hastalığı ve/veya yeti yitimi olanlar) sıcak ilişkili hastalıkların belirtileri yönünden gün içinde kontrol edilmelidir.
- ✓ Gereksinim dışarı çıkmamaya ve klimalı alanlarda bulunmaya özen gösterilmelidir.

Eğer dışarı çıkılması gerekiyorsa;

- ✓ Egzersizler sabah veya akşam yapılmalı, sıcak hava dalgasının yoğun olduğu saatlerde mümkün olduğunca kısıtlanmalıdır.
- ✓ Gölge alanlarda sık sık dinlenilmelidir.
- ✓ Güneş gözlüğü ve güneş koruyucu cilt ürünü kullanılmalıdır.⁵

⁵[Internet] <https://www.ready.gov/heat> Erişim tarihi:12.07.2017