

Zaštita od velikih vrućina – preporuke za javnost

Cijelo vrijeme dok traju velike vrućine pridržavajte se preporuka lokalnih zdravstvenih ustanova.

Rashladite svoj dom

- **Nastojte rashladiti prostor u kojem živite.** Mjerite sobnu temperaturu između 8.00 i 10.00 sati, u 13.00 sati i noću nakon 22.00 sata. Idealno bi bilo sobnu temperaturu držati ispod 32°C danju i ispod 24°C noću. To je posebno važno za djecu ili ako ste osoba starija od 60 godina ili ako imate kronične zdravstvene probleme.
- **Koristite hladniji noćni zrak** da rashladite svoj dom. Otvorite sve prozore ili rolete tijekom noći i ranih jutarnjih sati kada je vanjska temperatura niža (ako je to moguće).
- **Smanjite količinu vrućeg zraka unutar stana ili kuće.** Danju zatvorite prozore i rolete (ako ih imate), naročito one koji su okrenuti prema suncu. Zatvorite sva umjetna svjetla i što je više moguće električnih uređaja.
- **Stavite zaslone**, draperije, tende na prozore koji dobivaju jutarnje ili popodnevno sunce.
- **Objesite mokre ručnike** kako bi rashladili zrak u prostoriji. No, nemojte zaboraviti da se time povećava vlažnost.
- Ako imate uređaj za rashlađivanje (air-conditioning) zatvorite vrata i prozore kako ne bi trošili više energije nego što je potrebno.
- **Električni ventilatori** mogu pružiti olakšanje i osvježenje, ali ako je temperatura iznad 35 °C neće spriječiti bolesti vezane uz velike vrućine. Važno je piti dovoljno tekućine ali ne naglo.

Klonite se vrućine

- **Sklonite se u najhladniju prostoriju** Vašeg stana/kuće, posebno noću.
- Ako Vaš stan/kuću ne možete držati hladnim, **provedite 2-3 sata dnevno u hladnom prostoru** (npr. javna zgrada koja je hlađena).
- **Izbjegavajte izlazak** u najtoplijem dijelu dana.
- **Izbjegavajte naporan fizički rad.** Ako morate naporno raditi činite to u najhladnije doba dana, što je obično u jutro između 4.00 i 7.00 sati.
- **Potražite sjenu.**
- **Ne ostavljajte djecu ili životinje u parkiranoj vozilu.**

- **Redovito koristite kreme sa zaštitnim faktorom od štetnog UV zračenja.** Naročitu brigu valja posvetiti novorođenčadi i maloj djeci. Za njih treba koristiti zaštitne kreme s najvećim faktorom.
- Prilagodite svoje izlaganje sunčevom UV zračenju uvažavajući dnevne promjene vrijednosti UV indeksa.

Rashladite tijelo i pijte dovoljno tekućine

- **Izbjegavati boravak na suncu u razdoblju od 10-17 sati,** poglavito djeca, trudnice, starije osobe i srčani bolesnici te bolesnici oboljeli od šećerne bolesti.
- **Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi.** Druga mogućnost je je zamatanje u hladne mokre ručnike, hladiti se mokrom spužvom, kupke za noge, itd.
- **Nosite laganu široku svijetlu odjeću** od prirodnih materijala. Ako idete van stavite šešir širokog oboda ili kapu i sunčane naočale.
- **Koristite laganu posteljinu,** plahte, po mogućnosti, bez jastuka kako bi izbjegli akumulaciju topline.
- **Pijte redovito** i izbjegavajte alkohol i napitke s previše kofeina i šećera.
- **Jedite češće male obroke.** Izbjegavajte hranu bogatu bjelančevinama.

Pomognite drugima

- **Posjetite obitelj, prijatelje i susjede** koji većinu vremena provode sami. Osjetljive osobe mogle bi zatrebati pomoć tijekom vrućih dana.
- **Razgovarajte o toplinskom udaru s Vašom obitelji.** S obzirom na svoje zdravstveno stanje i aktivnosti svaki član obitelji treba znati koje mjere zaštite mora poduzeti.
- **Ako je netko koga Vi poznajete pod rizikom pomognite mu** da dobije savjet i podršku. Starije osobe i bolesnike koji žive sami treba posjetiti barem jednom dnevno.
- **Ako uzimaju lijekove, provjerite s liječnikom koji ih liječi** kakav utjecaj ti lijekovi mogu imati na termoregulaciju i ravnotežu tekućine u tijelu.
- Položite tečaj prve pomoći kako bi naučili što poduzeti u slučaju toplinskog udara i ostalih hitnih stanja. Svatko mora znati kako reagirati.

Ako imate zdravstvene probleme

- **Držite lijekove na temperaturi ispod 25 °C ili u hladnjaku (pročitajte upute o skladištenju lijeka u uputi o lijeku).**
- **Tražite savjet liječnika**, ako imate neku kroničnu bolest ili uzimate više lijekova.

Ako se Vi ili drugi oko Vas osjećaju loše

- **Tražite pomoć** ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, tjeskobu ili ste izrazito žedni i imate jaku glavobolju; što prije otiđite u hladniji prostor i mjerite temperaturu;
- **Popijte vodu ili voćni sok da nadoknadite tekućinu;**
- **Smirite se i legnite u rashlađenu prostoriju** ako imate bolne grčeve, najčešće u nogama, rukama ili trbuhu, često nakon provedenog rada ili vježbe u vrlo vrućem vremenu, pijte tekućinu koja sadrži elektrolite, a u slučaju da grčevi ostanu prisutni duže od jednog sata potrebna je medicinska pomoć;
- **Savjetujte se s liječnikom** u slučaju drugih tegoba ili ako opisane tegobe duže traju.

Ako neki član Vaše obitelji ili osobe kojima pomažete imaju vruću suhu kožu ili delirij (nerazumno razgovaraju i nemirni su), grčeve i/ili su bez svijesti odmah zovite liječnika/ hitnu pomoć. Dok čekate na liječnika/hitnu pomoć, smjestite njega/nju u hladnu prostoriju u vodoravan položaj, podignite mu/joj noge i kukove, odstranite odjeću i počnite s vanjskim hlađenjem, kao što su hladni oblozi na vrat, pazuhe i prepone uz ventilator i špricanje kože vodom temperature 25–30°C. Mjerite temperaturu tijela. Hladite osobu dok se tjelesna temperatura ne spusti ispod 38° C. Nemojte dati acetilsalicilnu kiselinu ili paracetamol. Osobe bez svijesti postavite u bočni ležeći položaj.

Važni brojevi:

- Hitna pomoć – **194** (za cijelu Hrvatsku)
- Centar **112** djeluje kao jedinstveni komunikacijski centar za sve vrste **hitnih situacija**.