

Savjeti za zaštitu zdravlja od velikih vrućina



Visoke temperature utječu na zdravlje mnogih, posebno su osjetljive starije osobe, dojenčad, osobe koje rade na otvorenom i kronični bolesnici. Vrućina može uzrokovati iscrpljenost i nastanak toplinskog udara te pogoršati postojeća stanja, poput kardiovaskularnih, respiratornih, bubrežnih ili mentalnih bolesti.

Rashladite se u vrijeme vrućina

Klonite se vrućine!

Izbjegavajte izlazak i naporan tjelesni rad u najtoplijem dijelu dana.

Potražite hlad.

Ne ostavljajte djecu ili životinje u parkiranoj vozilu i, ako je potrebno i moguće, provedite 2-3 sata u rashlađenom prostoru.

Rashladite svoj dom !

Koristite hladniji noćni zrak da rashladite svoj stan ili kuću.

Smanjite zagrijavanje tijekom dana pomoću zavjesa ili roleta i isključite što više električnih uređaja.

Tijekom razdoblja vrućina, važno je rashladiti se kako biste izbjegli negativne učinke na zdravlje.

Rashladite tijelo i pijte dovoljno tekućine !

Nosite laganu i široku odjeću, koristite laganu posteljinu, tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi i redovito pijte vodu, izbjegavajući alkohol i napitke s previše kofeina i šećera.

Mislite na svoje zdravlje, ali i na zdravlje članova obitelji, prijatelja i susjeda za koje znate da većinu vremena provode sami. Osjetljive bi osobe mogle trebati pomoć tijekom vrućih dana.

Stariji ljudi i ljudi s kroničnim bolestima (poput astme, dijabetesa i srčanih bolesti), trebaju posvetiti veću pažnju svom zdravlju jer su osjetljiviji na utjecaj vrućine.

Ako se vi, ili drugi oko Vas, osjećate loše (vrtoglavica, slabost, tjeskoba, izrazita žeđ ili jaka glavobolja), potražite pomoć. Što prije otidite na hladnije mjesto i izmjerite temperaturu. Odmarajte se u hladnom okruženju najmanje 30 minuta i pijte vodu da nadoknadite tekućinu, izbjegavajući pritom alkohol i napitke s previše šećera i kofeina. Ako tjelesna temperatura ostane visoka, vjerojatno se radi o vrućici i trebali biste se savjetovati s liječnikom. Ako tjelesna temperatura padne i osoba se osjeća bolje nakon odmora u rashlađenoj prostoriji, to je vjerojatno povezano s toplinskim stresom.

Ako imate bolne grčeve u mišićima, odmah se smirite i legnite u rashlađenu prostoriju te pijte tekućinu koja sadrži elektrolite. Potražite pomoć ako grčevi traju duže od jednog sata. Posavjetujte se s liječnikom. Odmah pozovite liječnika / hitnu pomoć ako netko ima vruću, suhu kožu i delirij te ako ima grčeve ili je bez svijesti.