

POSTUPANJE I PREPORUKE ZA ZAŠTITU OD VRUĆINA

Visoke ljetne temperature već su u punom mahu, a još nas čeka i nekoliko toplinskih valova. Stoga je važno biti spreman i upoznati se s najvažnijim uputama za zaštitu od vrućine i svih posljedica koje toplinski valovi mogu ostaviti, a posebno od toplinskog udara.

Važno je djelovati žurno da bi se smanjili rizični čimbenici, te da se zaštititi od posljedica mogućih toplinskih valova.

Kako se ponašati za vrijeme velikih vrućina?

Prilikom velikih vrućina, odnosno za vrijeme ljetnih mjeseci, važno je biti oprezan i pravilno zaštititi zdravlje sebe i svojih bližnjih.

Potrebno je poduzeti adekvatne mjere i to:

- Izbjegavajte izlaganje direktnoj sunčevoj svjetlosti, posebno u razdoblju između **10 i 17 sati**
- Izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana
- Piti dovoljno tekućine, odnosno negazirane vode. Važno je konstantno unositi tekućinu, a ne tek kad se pojavi osjećaj žeđi
- Nositi laganu i široku odjeću svijetlih boja i prirodnih materijala. Ne zaboravite na pokrivala za glavu (šeširi, kape)
- Jesti više manjih obroka bogatih svježim povrćem i voćem
- Također, važno je prilagoditi i temperaturu prostora u kojem se boravi
- Sobnu temperaturu preporučljivo je održavati ispod 32°C danju
- Danju zatvoriti prozore i spustite rolete, naročito one koji su okrenuti prema suncu
- Zatvoriti sva umjetna svjetla
- Prilikom klimatizacije prostora paziti da tražena temperatura ne bude niža od 7°C od vanjske
- Redovito koristiti sredstva sa zaštitnim faktorom od štetnog UV zračenja. Djecu je posebno potrebno zaštititi – za njih treba koristiti zaštitna sredstva s najvećim faktorom (50+) i odjenuti ih u laganu odjeću koja ih također štiti od UV zraka
- Prilagoditi svoje izlaganje sunčevom UV zračenju uvažavajući dnevne promjene vrijednosti UV indeksa



Što je toplinski udar?

Toplinski udar (hipertermija) je najteži oblik poremećaja organizma uslijed dugotrajnog i prekomjernog izlaganja jakim vrućinama te nefunkcioniranja termoregulacijskih mehanizama. Očituje se kao iznenadni sistemski upalni odgovor organizma.

Simptomi toplinskog udara:

- Crvena i vruća koža
- Glavobolja
- Smušenost
- Grčevi u mišićima
- Mučnina
- Malaksalost
- Razdražljivost
- Ubrzani puls (rad srca)
- Ubrzano disanje
- Nesvjestica
- Tjelesna temperatura iznad 40°C



VAŽNI BROJEVI:

Hitna pomoć – 194

Centar - 112

Zdravstvena voditeljica