



*Preporuke stanovništvu u slučaju
ekstremno visokih temperatura*

Toplotni udar je iznenadni kolaps organizma, a nastaje zbog, često naglog, prekomjernog povišenja tjelesne temperature i nemogućnosti organizma da se hladi i temperaturu održi u normalnim granicama radi ekstremno visoke temperature zraka okoline, odnosno vremenske pojave toplotnog vala. Prethodnih godina uočava se trend porasta temperature u ljetnom razdoblju, što utiče na zdravstveno stanje stanovništva. Pravovremene preventivne mjere mogu smanjiti broj oboljelih i umrlih od vrućina, što znači da treba biti spreman ublažiti moguće negativne posljedice po zdravlje i pravovremeno djelovati. Cijelo vrijeme dok traju velike vrućine pridržavajte se preporuka lokalnih zdravstvenih ustanova koje informiraju javnost putem medija (radija, TV, interneta).



Rizične grupe

Vrućina može utjecati na svakoga, ali neke osobe su na nju osjetljivije.

Rizične kategorije stanovništva su:

- starije osobe;
- bebe i mala djeca;
- osobe koje uzimaju određene lijekove;
- osobe oboljele od hroničnih bolesti, posebno plućni i srčani bolesnici;
- osobe koje već imaju povećanu temperaturu tijela zbog nekih upala;
- osobe koje uživaju alkohol ili droge;
- osobe koje imaju problema sa kretanjem;
- osobe koje su fizički aktivne, kao što su fizički radnici, sportisti i žene.

Opće preporuke

- Vrijeme provoditi u izračenim i zahlađenim dijelovima stana, kuće itd.;
- Napolje izlaziti samo u krajnjoj nuždi, uz adekvatnu odjeću (pamučne tkanine svijetlih boja);
- Konzumirati veće količine tečnosti koja ne sadrži kofein i alkohol;
- Pratiti vijesti i redovno slušati vremensku prognozu kako biste bili informirani o vrijednostima temperature;
- Planirati unaprijed svoje aktivnosti i na taj način pokušati smanjiti rizik od toplotnog vala ili iscrpljenosti izazvane vrućinom;
- Posebnu pažnju obratite na ličnu higijenu tj. svakodnevno se tuširajte mlakom vodom i odijevajte čistu odjeću;
- Izbjegavajte kupanje u rijekama, koje zbog nižeg vodostaja imaju veću količinu organskih materija u raspadanju, a prednost dajte gradskim bazenima u kojima se voda redovno kontrolira i dezinficira;
- U intervalu od 11-15 sati, najveća je izloženost UV zracima koji izazivaju opekotine i oštećenje kože, dok boravak u hladu smanjuje štetno djelovanje ovih zraka za 50%;
- Prilikom izlaganja sunčevim zracima (na obali mora, rijeka ili jezera), obavezno je, naročito za djecu, koristiti kreme sa najvećim zaštitnim faktorom (25 i 30);
- Prilikom boravka u vodi takođe je potrebno koristiti zaštitne kreme, budući da 40% UV zraka dopire do 1 m dubine;
- Sunčajte se postepeno (prvi dan 30 minuta, pa postepeno produžavajte vrijeme), izbjegavajte sunčanje u intervalu od 11-15 sati i češće uzimajte manje količine negaziranih napitaka;
- U klimatiziranim prostorijama (naročito u automobilima sa ugrađenim klima uređajem), potrebno je voditi računa da se ne pravi velika razlika između unutrašnje i spoljašnje temperature zraka, jer prilikom izlaska iz takvih prostorija može doći do ozbiljnih zdravstvenih problema;

Šta treba učiniti?

Klonite se vrućine.

- Ako su prognozirali toplotni val, pokušajte planirati dan na način da izbjegavate izloženost vrućini;
- Izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana (između 11 i 16 sati), izbjegavajte napor;
- Izbjegavajte napore vanjske aktivnosti, kao što su sport ili radovi na otvorenom, odgodite to za nešto svježiji dio dana, recimo rano jutro;
- Ako morate izaći, krećite se u hladu, nosite šešir ili kapu i laganu i široku odjeću, po mogućnosti pamučnu, te ponesite sa sobom vodu za piće.

Osvježite se.

- Boravite u najsvježijem dijelu stana, koliko god je to moguće;
- Zamračite prostorije okrenute prema suncu;
- Ne otvarajte prozore, jer je zrak u prostoriji hladniji nego vani. Otvorite ih noću kada vrijednost vanjske temperature padne;
- Tuširajte se hladnom vodom, a nekoliko puta tokom dana osvježite se hladnom vodom, posebno lice i zatiljak;
- Redovno pijte vodu i ako ne osjećate žeđ. Rashladite tijelo i pijte dovoljno tekućine. Pijte redovito negaziranu običnu ili mineralnu vodu te niskokalorične napitke bez kofeina, alkohola i šećera;
- Izbjegavajte alkohol i kafu, oni utiču na gubitak tečnosti iz organizma;
- Jedite manje kaloričnu hranu, unosite u organizam više salate, voća i povrća;
- Jedite češće i manje obroke i izbjegavajte namirnice sa visokim sadržajem bjelanjčevina (npr. meso i mesni proizvodi, naročito suhomesnati proizvodi) ;
- Lako kvarljive namirnice kupovati samo na mjestima gdje su one sigurno uskladištene i obavezno ih čuvati u frižideru;
- Ograničite konzumiranje kremova, kolača sa kremom, majoneza, salama i drugih lako kvarljivih namirnica.

Praktični savjeti u slučaju ekstremnih vrućina - toplotnih udara

Kod jačeg toplotnog vala moguć je gubitak tečnosti i pregrijavanje organizma, što može dovesti do iscrpljenosti.

Toplotni udar može nastati ako se iscrpljenost od vrućine ne liječi, ali se, isto tako, može pojaviti iznenada i bez prethodnog upozorenja. Simptomi iscrpljenosti koja je uzrokovana vrućinom uključuju glavobolju, vrtoglavicu, mučninu i povraćanje, slabost u mišićima ili grčeve mišića, bljedilo i visoku temperaturu. Potrebna je pomoć ljekara.

Sklonite se na hladnije mjesto i pijte dosta vode ili voćnih sokova. Ako ste u prilici, istuširajte se mlakom vodom ili se osvježite spužvom koja je namočena u hladnoj vodi. Simptomi toplotnog udara su glavobolja, mučnina, jaka žeđ, pospanost, vruća, crvena i suha koža, nagli porast temperature, konfuzija, agresija, grčevi u mišićima i gubitak svijesti. Toplotni udar može izazvati nepovratne promjene na organizmu, uključujući i mozak, ili čak smrt.

Potražite pomoć ukoliko ste zabrinuti:

- Nazovite svog ljekara ili hitnu pomoć ako ste zabrinuti za svoje zdravlje tokom toplotnog vala, posebno ako uzimate neke lijekove ili imate neuobičajene simptome;
- Obratite pažnju na grčeve u rukama, nogama ili stomaku, osjećaj blage konfuzije, slabost ili probleme sa spavanjem;
- Ako imate gore navedene simptome, odmorite se nekoliko sati, osvježite se i pijte vodu ili voćne sokove, te potražite pomoć ljekara ako vam se stanje ne popravi ili se pogorša.

Pružite pomoć drugima:

- Ako poznajete nekoga iz gore navedenih rizičnih grupa, pružite mu potreban savjet i pomoć tokom toplotnog vala;
- Starije osobe koje žive same treba svakodnevno posjećivati.

Dok čekate hitnu pomoć:

- Ako je moguće, premjestite osobu na hladnije mjesto;
- Otvorite prozore da stvorite strujanje zraka;
- Rashladite osobu otkopčavanjem odjeće, prskanjem hladnom vodom ili je umotajte u vlažne čaršafe;
- Ako je pri svijesti, dajte joj vode ili voćnog soka;
- Nemojte joj davati nikakve lijekove.