

Zaštita od velikih vrućina - preporuke za javnost

Za vrijeme trajanja 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. Ugasite 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 biste 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 dva do tri 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 10.00 do 17.00 sati, osobito djeca, trudnice, starije osobe i srčani bolesnici te bolesnici oboljeli od šećerne bolesti;
- Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi. Druga mogućnost je zamatanje u hladne mokre ručnike, hladiti se mokrom spužvom, kupke za noge, itd.
- Nosite laganu, široku i 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 biste 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 valu 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 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).
- Zatražite 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 truhu, 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 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 osobu u hladnu prostoriju u vodoravan položaj, podignite 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 do 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.