

DOLAZE VELIKE VRUĆINE. ZAŠTITITE SE!

S dolaskom ljeta dolaze i visoke temperature koje nepovoljno utječu na zdravlje. Kako bi tijelo održalo normalnu unutarnju tjelesnu temperaturu od oko 37 °C, koristi se različitim mehanizmima hlađenja kao što su širenje krvnih žila, znojenje i pojačani osjet žeđi. Kad nastupe ekstremno visoke temperature, bez vjetera i uz visoku vlažnost zraka, dolazi do opasnosti od zakazivanja mehanizama hlađenja u tijelu što može prouzročiti toplinski udar.

Simptomi toplinskog udara

- Pojačani osjećaj vrućine
- Glavobolja
- Mučnina
- Povraćanje
- Vrtoglavica
- Smetenost
- Nemir
- Ubrzani puls
- Poremećaj razine svijesti do potpunog gubitka svijesti
- Povišena tjelesna temperatura iznad 40 °C
- Suha i crvena koža koja izuzetno kod mladih osoba može biti i znojna

Posebno ugrožene skupine

- Mala djeca
- Starije osobe, pogotovo iznad 75 godina
- Osobe koje rade na otvorenom
- Fizički aktivne osobe (fizički radnici, sportaši)
- Osobe koje pretjerano konzumiraju alkohol i uživaju ilegalne droge
- Kronični bolesnici, pogotovo srčani i dišni
 - redovito uzimajte lijekove prema preporuci liječnika
 - Savjetujte se sa svojim liječnikom, posebno ako uzimate više lijekova
 - čuvajte zalihu lijekova na temperaturi nižoj od 25 °C

Kako se zaštititi od toplinskog udara?



Izbjegavajte boravak na otvorenom u najtoplijem dijelu dana, između 10 i 17 sati.



Jedite lako probavljivu hranu (kuhano povrće, sezonsko voće, juhe i variva).



Hladite prostor ventilatorima ili uređajima za klimatizaciju. Uredaje podesite na maksimalno 7 °C nižu



Nadoknadite vodu izgubljenu znojenjem. Češće uzimajte manje količine tekućine.



Nosite prozirnu odjeću, obuću te šešir ili kapu.



Kako biste se rashladili, tuširajte se i kupajte u hladnoj vodi te koristite hladne obloge oko vrata i na licu.



Izbjegavajte kavu i alkohol te gazirana, jako zaslađena i hladna pića.



Teške tjelesne aktivnosti obavljajte u hladnije doba dana, rano ujutro ili navečer.



Djecu i kućne ljubimce ne ostavljajte u automobilu.

Što učiniti kada nastupi stanje toplinskog udara?

Obavezno nazovite hitnu medicinsku službu na broj 194 ili Centar 112!

- Osobu odmah premjestite u hlad ili hladniju prostoriju.
- Ukoliko je osoba bez svijesti, a diše stavite je u bočni položaj.
- Unesrećenu osobu rashladite oblozima.
- Pokušajte stvoriti umjetni vjetar ventilatorom, lepezom, novinama ili sl.
- Nadoknadite izgubljenu tekućinu i sol (u 1 litru vode stavite 1 čajnu žlicu soli i 8 žlica šećera).

HRVATSKA MREŽA ZA PRILAGODBU KLIMATSKIM PROMJENAMA

