



EKSTREMNI VREMENSKI USLOVI

Postupci u slučajevima ekstremno visokih temperatura (opća uputstva):

- *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.*

Praktični savjeti ponašanja u slučajevima ekstremnih vrućina-toplotnih udara:

Kod jačeg toplotnog vala moguća je dehidracija i pregrijavanje organizma, što može dovesti do iscrpljenosti zbog vrućine i toplote. U oba slučaja potrebna je pomoć ljekara. 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, blijedilo i visoku temperaturu. Sklonite se na hladnije mjesto i pijte dosta vode ili voćnih sokova. Ako ste u prilici, istuširajte se mlakom vodom ili se osvježite spužvom 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.

Rizične grupe:

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

To 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.



Šta treba učiniti?

Pratite vijesti te redovno slušajte vremensku prognozu kako biste bili informirani o temperaturi. Planirajte unaprijed da biste smanjili rizik od toplotnog vala ili iscrpljenosti izazvane vrućinom.

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 naporne 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 najsvežijem 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 kada unutrašnja temperatura naraste noću.
- Tuširajte se hladnom vodom, a nekoliko puta tokom dana osvježite se hladnom vodom, posebno lice i zatiljak.
- Redovno pijte vodu iako ne osjećate žeđ.
- Izbjegavajte alkohol i kafu, oni pogoršavaju dehidraciju.
- Jedite koliko inače jedete te pokušajte više jesti hladnu hranu, salate, voće i povrće.

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.



Ostale informacije

Redovno pratite vremensku prognozu i bilo kakva upozorenja vezana za povećanje temperature, u sredstvima javnog informisanja.

Napomena:

Za više informacija o utjecaju toplotnog udara na zdravlje i posebnim mjerama zaštite i ukazivanja prve pomoći, konsultujte najbližu zdravstvenu ustanovu.