ZAŠTITA OD VELIKIH VRUĆINA - PREPORUKE ZA JAVNOST

Cijelo 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 oc danju i ispod 24 0C 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. Zatvorite sva umjetna svijetla i što je više moguće električnih uredaja.
* Stavite zaslone, draperije, tende na prozore koji dobivaju jutarnje ili popodnevno sunce.  Objesite mokre ručnike kako bi rashladili zrak u prostoriji. No, nemojte zaboraviti da se time povećava vlažnost.
* Ako imate uređaj za rashlađivanja (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 o 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 2-3 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 ujutro između 4.00 i 7.00 sati.
* Potražite sjenu.
* Ne ostavljajte djecu ili životinje u parkiranom vozilu niti u hladu, odnosno nikada se ne smiju ostavljati u automobilu bez nadzora.

 Redovito koristite kreme sa zaštitnim faktorom od štetnog UVA i UVB zračenja.

Naročitu brigu valja posvetiti djeci tako da se dojenčad do dobi od 6 mjeseci uopće ne izlaže suncu i za njih se ne primjenjuju zaštitne kreme. Do kraja prve godine se djeca ne smiju izlagati izravnom suncu i treba primjenjivati zaštitne kreme zbog indirektnog zračenja. Preporučuju se hipoalergene kreme bez kemijskih filtera uz druge zaštitne mjere pri čemu je važno koristiti i posebnu zaštitnu odjeću koja štiti od UV zračenja.

* 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 10-17 sati, poglavito djeca, trudnice, starije osobe i srčani bolesnici te bolesnici oboljeli od šećerne bolesti;
* Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi. Druga mogućnost je je zamatanje u hladne mokre ručnike, hladiti se mokrom spužvom, kupke za noge, itd.

 Nosite laganu široku 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 bi 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 Vi 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 o c ili u hladnjaku (pročitajte upute o skladištenju lijeka u uputi o lijeku).
* Tražite 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 trbuhu, 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.

A Ako neki 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 njega/nju u hladnu prostoriju u vodoravan položaj, podignute mu/joj noge i kukove, odstranite odjeću i počnite s vanjskim hladenjem, kao što su hladni oblozi na vrat, pazuhe i prepone uz ventilator i špricanje kože vodom temperature 25—30 0 C. Mjerite temperaturu tijela. Hladite osobu dok se tjelesna temperatura ne spusti ispod 38 0 C. Nemojte dati acetilsalicilnu kiselinu ili paracetamol. Osobe bez svijesti postavite u bočni ležeći položaj.

Izvor: http://www.euro.who.int/

Važni brojevi:

* Hitna pomoć — 194 (za cijelu Republiku Hrvatsku)
* Centar 112 djeluje kao jedinstveni komunikacijski centar za sve vrste hitnih situacija.

Vidi: www.zdravstvo.gov.hr; www.hzjz.hr; www.srcana.hr; www.cezih.hr