

Zaštite se od vrućina- Apel za građane

U posljednjem desetljeću prisutan je trend porasta temperature u ljetnom razdoblju što utječe na zdravstveno stanje stanovništva. U Europi je zabilježen porast smrtnosti povezan s velikim vrućinama, dok procjene za Europu ukazuju na vjerojatnost povećanja zdravstvenih rizika zbog toplinskih valova koji uzrokuju ozbiljne zdravstvene i socijalne posljedice. Kako pravovremene preventivne mjere mogu umanjiti broj umrlih od toplinskih valova, donosimo vam preporuke za zaštitu od velikih vrućina.

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 te 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.

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.

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 hladena).

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 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:

Izbjegavajte 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 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 i plahte, po mogućnosti bez jastuka, kako bi izbjegli akumulaciju topline.

Pijte redovito i izbjegavajte alkohol i napitke s previše kofeina i šećera. Važno je piti dovoljno tekućine ali ne naglo.

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 udaru 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°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.

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 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 25-30°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.

Cijelo vrijeme trajanja velike vrućine pridržavajte se i preporuka lokalnih zdravstvenih ustanova!

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

Za ostale informacije o toplinskom valu posjetite ovaj link

http://vrijeme.hr/biomet.php?id=toplinski_val , <http://www.hck.hr/hr/brze-novosti/zastitite-se-od-velikih-vrucina-97>

Važni brojevi:

112 – jedinstveni europski broj za sve vrste hitnih situacija

194 – hitna pomoć