

## Ako imate zdravstvene probleme

- Čuvajte lijekove na temperaturi ispod 25°C ili u frižideru (pročitajte uputstva o čuvanju lijeka sa pakovanja).
- Tražite savjet ljekara ako imate neku hroničnu bolest ili uzimate više lijekova.

## Ako se vi ili neko drugi osjeća loše

- Potražite pomoć ako osjetite vrtoglavicu, slabost, uznemirenost ili imate intenzivan osjećaj žeđi i glavobolju i premjestite se na rashladjeno mjesto, što je prije moguće;
- Popijte vodu ili voćni sok da nadoknadite tečnost;
- Ukoliko osjetite bolne grčeve u mišićima, naročito u nogama, rukama ili trbuhu, odmah se odmorite jer se oni najčešće javljaju nakon fizičke aktivnosti tokom vrućina;
- Tokom intenzivnog znojenja dolazi do poremećaja ravnoteže elektrolita u organizmu pa ih treba nadoknaditi;
- Ukoliko grčevi ili ostali simptomi ne prolaze ili se pogoršavaju potražite pomoć ljekara.

## Kada je neophodno odmah potražiti medicinsku pomoć

- Ako su prisutni simptomi koji ukazuju na mogućnost nastanka toplotnog udara (vruća i suva koža, grčevi, nesvjestica, buniło) treba **odmah pozvati hitnu pomoć (broj 124 za cijelu Crnu Goru) ili osobu transportovati u najbližu zdravstvenu ustanovu.**
- Dok čekate medicinsku pomoć, osobu treba premjestiti na hladnije mjesto, staviti je u vodoravan položaj i podići joj noge. Rashlađivati je hladnim oblogama na vratu, pazuhu i preponama, i prskati joj kožu hladnom vodom.
- Ako je osoba bez svijesti, treba je postaviti da leži na stranu (zbog prohodnosti disajnih puteva).

Materijali su dostupni na sajtu Instituta za javno zdravlje: [www.ijzcg.me](http://www.ijzcg.me)

# ZAŠTITIMO SE OD VELIKIH VRUĆINA

## OPŠTE PREPORUKE ZA STANOVNIŠTVO



INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE  
CRNE GORE



ZAVOD ZA HIDROMETEOROLOGIJU  
I SEIZMOLOGIJU  
CRNE GORE



Crveni krst Crne Gore

1875



german  
cooperation  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

## ODRŽITE SVJEŽINU U SVOM DOMU

- Održavajte stan rashlađenim.
- Sobna temperatura bi trebala da je ispod 32°C u toku dana i ispod 24°C tokom noći. To je naročito važno za djecu, osobe starije od 60 godina ili osobe sa hroničnim zdravstvenim problemima.
- Ventilatori mogu pružiti olakšanje, ali kada je temperatura u prostoriji iznad 35°C nisu djelotvorni, čak mogu biti i štetni jer pospešuju kruženje vrućeg vazduha.
- Boravišne prostorije treba provjetravati tokom noći, a danju zatvoriti prozore i spustiti zaštitne roletne.

## IZBJEGAVAJTE VRUĆINE

- Boravite u hladu i izbjegavajte direktno izlaganje suncu.
- Izbjegavajte izlaske tokom najtoplijeg dijela dana, od 10h do 17h.
- Ako nije moguće obezbjediti da vaš dom (ili barem jedna prostorija u stanu) bude rashlađen, treba provesti 2-3 sata dnevno u rashlađenom prostoru (kao što su npr. klimatizovane javne zgrade i sl.).
- Ako morate obavljati napore aktivnosti učinite to tokom hladnijeg dijela dana, a to je obično ujutru između 04:00 i 07:00 časova.
- Izbjegavajte težak fizički rad tokom najtoplijeg dijela dana. Tokom rada je preporučljivo da pravite češće i kraće pauze da bi ste se osvježili.

## UNOSITE DOVOLJNO TEČNOSTI I RASHLAĐUJTE SE

- Unosite redovno dovoljne količine tečnosti, ne čekajte da osjetite žeđ.
- Potrudite se da uz sebe uvijek imate vodu za piće.
- Izbjegavajte alkohol, gazirane, zašećerene i previše rashlađene napitke i ne pretjerujte sa unosom napitaka koji sadrže kofein.
- Tuširajte se i kupajte više puta u toku dana mlakom vodom.
- Mogu se koristiti i hladne obloge, peškiri, sunđeri, rashlađivanje nogu u hladnoj vodi itd.

## JEDITE ČEŠĆE, MANJE OBILNE, LAGANE OBROKE

- Jedite dovoljno svježeg, dobro opranog voća i povrća.
- Izbjegavajte masnu i začinjenu hranu, suhomesnate proizvode, kao i slatkiše.

## PRIKLADNO SE OBLAČITE

- Nosite svijetlu, komotnu odjeću od prirodnih materijala (bolji su izbor od sintetičkih materijala jer upijaju znoj i ne ometaju njegovo ispravljanje sa kože).
- Koristite laganu posteljinu po mogućnosti bez jastuka kako bi izbjegli akumulaciju toplote.
- Ako izlazite, nosite šešire širokog oboda i sunčane naočare.
- Koristite zaštitne kreme za sunčanje širokog spektra.
- Dugotrajno izlaganje suncu može izazvati oštećenja kože, opekotine, alergije, oštećenja očiju, druge degenerativne i maligne bolesti kože.

## POMOZITE DRUGIMA

- Kontaktirajte članove porodice, prijatelje i komšije koji provode većinu svog vremena sami (naročito starije ili bolesne osobe).
- Osjetljivim ljudima je potrebna pomoć i treba ih običi bar jednom dnevno u vrijeme velikih vrućina.
- Razgovarajte o zaštiti od vrućina sa svojom porodicom. Svako bi trebao da zna kako da se ponaša za vrijeme velikih vrućina u skladu sa svojim zdravstvenim stanjem i aktivnostima.