

Održite svježinu u vašem domu

Najoptimalnija temperatura u prostoriji je između 24°C i 26°C.

Pripremajte obroke koje nije potrebno dugo peći u rerni ili kuvati.

Zaklonite sunce tendama, zavjesama ili roletnama, ako je bezbjedno, otvorite prozore noću kako bi hladniji vazduh ušao u prostorije.

Izbjegavajte izlaganje velikim vrućinama

Ako izlazite, nosite prozračan šešir širokog oboda i naočare za sunce.

Ukoliko koristite pomagala (kolica, hodalice, štapove) ili bilo koju drugu metalnu opremu, potrudite se da bude u hladu, jer vrlo brzo može postati vruća, a čak i izazvati opekotine.

Koristite kreme za sunčanje širokog spektra zaštite.

Neki jednostavni načini da se rashladite:

- potopite tkaninu (krpu, peškir ili sl.) u hladnu vodu i njome obrišite ruke i vrat;
- kad spavate prekrivajte se samo čaršafima;
- ohladite noge u posudi sa hladnom vodom;
- napravite kocke od leda i sisajte ih kako bi se osvježili;
- stavite posudu sa kockama leda ispred ventilatora kako bi rashladili vazduh.

Materijali su dostupni na sajtu Instituta za javno zdravlje: www.ijzcg.me

ZAŠTITIMO SE OD VELIKIH VRUĆINA

PREPORUKE ZA ZAŠTITU STARIJIH OSOBA



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

Starije osobe su u povećanom riziku za nastanak zdravstvenih problema tokom vrućina

Starenje je povezano sa promjenama u organizmu koje povećavaju osjetljivost na visoke temperature zbog smanjene prirodne sposobnosti oslobađanja viška toplote iz tijela, kao i pridruženih hroničnih bolesti.

Stari mogu biti slabije ili teško pokretni, djelimično ili potpuno zavisni od njege drugih, često žive sami, a ne rijetko su nesvjesni posljedica velikih vrućina po zdravlje.

Poremećaji uzrokovani toplotom se mogu brzo javiti i uglavnom su izazvani prekomjernim izlaganjem ili prekomjernim naprezanjem na vrućini.

Pripremite se za vrućine

Pratite redovno vremensku prognozu i upozorenja kako biste znali kada treba biti naročito oprezan.

Dogovorite redovne posjete sa članovima porodice, susjedima ili prijateljima tokom veoma vrućih dana u slučaju da vam zatreba pomoć. Za razliku od razgovora telefonom, posjetioci mogu prepoznati karakteristične simptome poremećaja uzrokovanih toplotom.

Ako posjedujete klima uređaj, postarajte se da radi ispravno prije početka vrućina. U suprotnom, pronađite klimatizovano mjesto u blizini gdje se možete ohladiti par sati tokom veoma vrućih dana.

Redovno uzimajte propisanu terapiju i tokom perioda velikih vrućina. Neki lijekovi vas mogu učiniti osjetljivijim na toplotni stres. Ukoliko želite više informacija o nekom konkretnom lijeku, razgovarajte sa vašim izabranim ljekarom.

Obratite naročitu pažnju

na to kako se vi i oni oko vas osjećaju i pazite na sljedeće simptome: vrtoglavice i nesvjestice; mučninu ili povraćanje; glavobolju; ubrzano disanje i rad srca; ekstremnu žeđ i smanjeno mokrenje sa neuobičajeno tamno žutom bojom mokraće.

Kod pojave ovih simptoma tokom vrućeg vremena, **odmah** se premjestite na hladno mjesto i unosite tečnosti. Najbolje je piti vodu. Rashladite se tuširanjem, prskanjem vodom ili mokrim peškirim (brisanjem kože i oblogama na vratu i ispod pazuha). Ukoliko simptomi ne prolaze ili se pogoršavaju potražite pomoć ljekara.

Ukoliko brinete o nekome ko ima visoku tjelesnu temperaturu, a pored toga je u nesvjesti, konfuzan ili se prestao znojiti odmah pozovite službu hitne medicinske pomoći (broj 124 za cijelu Crnu Goru). Toplotni udar je urgentno medicinsko stanje!

Dok čekate medicinsku pomoć **odmah** ohladite osobu:

- pomjerite je, ako možete, na hladno mjesto;
- prskajte je hladnom vodom po velikim površinama kože ili preko odjeće, i
- hladite je ventilatorom.

Unosite dovoljno tečnosti

Pijte dovoljno rashlađenih napitaka (vode, voćnih sokova, blagih čajeva) prije nego osjetite žeđ, osim ako vam vaš ljekar nije savjetovao da to ne radite. Ostavljanje čaše za vodu na sudoperi vas može podsjetiti da pijete vodu.

Jedite češće manje obilne, lagane obroke

Jedite češće male obroke tokom vrućina. Trudite se da jedete više hladnih obroka kao što su salate i voće, jer će vam to pomoći da unesete tečnosti.

Ostanite rashlađeni

Tuširajte se ili kupajte mlakom vodom kako biste se osvježili. Koristite neklizajuće materijale u kupatilu, a naročito u kadi i pod tušem i očistite odmah vlagu kako biste izbjegli klizanje.

Nosite komotnu odjeću svijetlih boja napravljenu od prozračnih prirodnih materijala.