

Sačuvajte se od vrućina

Zurück



Svjetska zdravstvena organizacija SZO apeluje na građane da za vrijeme vrućina rashlađuju domove, ne izlažu se suncu, piju dovoljno tečnosti, nose laganu odjeću.

“Nastojte da rashladite prostor u kojem živite. Mjerite sobnu temperaturu između osam i 10 sati, u 13 sati i noću nakon 22 sata. Idealno bi bilo sobnu temperaturu držati ispod 32 stepena danju i ispod 24 stepa noću. To je posebno važno za djecu, osobe starije od 60 godina ili osobe sa hroničnim oboljenjima”, prenosi Ministarstvo zdravlja savjete SZO-a.

Preporučuje se građanima i da koriste hladniji noćni vazduh da rashlade domove.

“Otvorite sve prozore ili rolete tokom noći i ranih jutarnjih sati kada je spoljašnja temperatura niža (ako je to moguće)”, stoji u preporukama.

SZO savjetuje id a se smanji količina toplog vazduha unutar stana ili kuće.

Danju građani treba da zatvore prozore i rolete, naročito one koji su okrenuti prema suncu. Treba ugasiti sva svjetla i što je više moguće električnih uređaja.

“Stavite zastore, draperije, tende na prozore.

Objesite mokre peškire kako bi rashladili vazduh u prostoriji. No, nemojte zaboraviti da se time povećava vlažnost vazduha”, navode u SZO-u.

Prilikom rada klima uređaja neophodno je zatvoriti vrata i prozore kako se ne bi trošilo više energije nego što je potrebno.

“Električni ventilatori mogu pružiti olakšanje i osvježenje, ali ako je temperatura iznad 35 stepeni neće spriječiti uzrokovane velikom vrućinom”, navodi se u saopštenju.

Važno je piti dovoljno tečnosti i skloniti se u najhladniju prostoriju stana, posebno noću.

“Ako stan/kuću ne možete ohladiti, provedite oko tri sata dnevno u hladnom prostoru, npr. javna zgrada koja je rashlađena”, ističe se u saopštenju.

Potrebno je izbjegavati izlazak u najtoplijem dijelu dana, kao i naporan fizički rad.

“Ako morate naporno raditi činite to u najhladnije doba dana, što je obično ujutro između četiri i sedam sati.

Boravite u hladu.

Ne ostavljajte djecu ili životinje u parkiranoj vozilu", preporuke su SZO-a.

Građani se savjetuju id a se tuširaju mlakom vodom, te da nose laganu široku svijetlu odjeću od prirodnih materijala.

"Ako izlazite stavite šešir širokog oboda ili kapu i sunčane naočare.

Koristite laganu posteljinu i/ili lagane plahte.

Pijte redovno i izbjegavajte alkohol i napitke s previše kofeina i šećera.

Jedite češće male obroke. Izbjegavajte hranu bogatu bjelančevinama", naglašeno je u saopštenju.

Bitno je tokom vrelih dana, navode u SZO-u, posjetiti porodicu, prijatelje i komšije koji većinu vremena provode sami jer osjetljivim osobama na visoke temperature bi mogla zatrebati pomoć.

"S obzirom na svoje zdravstveno stanje i aktivnosti svaki član porodice treba znati koje mjere zaštite mora preduzeti.

Ako je neko koga 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 izabranim doktorom koji ih liječi kakav uticaj ti lijekovi mogu imati na termoregulaciju i ravnotežu tečnosti u tijelu", stoji u saopštenju.

Ljekove treba držati na temperaturi ispod 25 stepeni ili u frižideru.

Hronični bolesnici i osobe koje uzimaju više lijekova obavezno treba da potraže savjet doktora .

"Tražite pomoć ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, tjeskobu ili ste izrazito žedni i imate jaku glavobolju; što prije otiđite u hladniji prostor i mjerite temperature", savjetu SZO.

Preporučuju se da i da se unosi u organizam dosta tečnosti. Građani bi trebalo da legnu u rashlađenu prostoriju ako imaju bolne grčeve, najčešće u nogama, rukama ili trbuhu nakon rada ili vježbe po vrlo vrućem vremenu.

"Pijte tečnost koja sadrži elektrolite, a u slučaju da grčevi ostanu prisutni duže od jednog sata potrebna je medicinska pomoć", dodaje se u saopštenju.

Savjet ljekara treba potražiti u slučaju drugih tegoba ili ako opisane tegobe duže traju.

"Ako neki član Vaše porodice ili osobe kojima pomažete imaju vruću i suhu kožu ili nerazumno razgovaraju i nemirni su, imaju grčeve i/ili su bez svijesti odmah zovite Zavod za hitnu medicinsku pomoć. Dok čekate na njihov dolazak smjestite njega/nju u hladnu prostoriju u vodoravan položaj, podignite mu/joj noge i kukove, odstranite odjeću i počnite s vanjskim hlađenjem, kao što su hladni oblozi na vrat, pazuh i prepone uz ventilator i špricanje kože vodom temperature od 25 do 30 stepeni", savjetuje se dalje.

SZO i Ministarstvo zdravlja napominju da ovim osobama treba često mjerite temperaturu tijela.

"Nemojte dati acetilsalicilnu kiselinu - aspirin ili paracetamol. Osobe bez svijesti postavite u bočni ležeći položaj", zaključeno je u saopštenju.