

 S dolaskom ljetnih vrućina povećava se rizik pojave kardiovaskularnih oboljenja poput srčanog i moždanog udara osobito u starije populacije. Kako bi se to spriječilo, posebno je koristiti neke od mjera za izbjegavanje 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 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. Ugasite sva umjetna svjetla i što je više moguće električnih uređaja.

Stavite zaslone, draperije, tende na prozore koji dobivaju jutarnje ili popodnevno sunce.

Objesite mokre ručnike kako biste rashladili zrak u prostoriji. No, nemojte zaboraviti da se time povećava vlažnost.

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 osvjetljenje, ali ako je temperatura iznad 35°C ne preporučiti 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/kuća ne možete držati hladnim, provedite dva do tri sata dnevno u hladnom prostoru (npr. javna zgrada koja je hladnija).

Izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana.

Izbjegavajte naporan fizički rad. Ako morate naporno raditi,inite to u najhladnije doba dana, što je obično u jutro između 4.00 i 7.00 sati.

Potražite sjenu.

Ne ostavljajte djecu ili životinje u parkiranoj vozilu.

Redovito koristite kreme sa zaštitnim faktorom od četnog 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

Izbjegavati boravak na suncu u razdoblju od 10.00 do 17.00 sati, osobito djeca, trudnice, starije osobe i srčani bolesnici te bolesnici oboljeli od čestih 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 širok obod ili kapu i sunčane naočale.

Koristite laganu posteljinu, plahte, po mogućnosti, bez jastuka kako biste izbjegli akumulaciju topline.

Pijte redovito i izbjegavajte alkohol i napitke s previše kofeina i čokolade.

Jedite češće male obroke. Izbjegavajte hranu bogatu bjelanjcima. 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 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 liježi kakav utjecaj ti lijekovi mogu imati na termoregulaciju i ravnotežu u 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

• Dajte lijekove na temperaturi ispod 25°C ili u hladnjaku (pročitajte upute o skladištenju lijeka u uputi o lijeku).

• Zatražite 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 rashlaženu 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 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 pođnite s vanjskim hlaćenjem, kao što su hladni oblozi na vrat, pazuhe i prepone uz ventilator i pricanje koje vodom temperature 25 do 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 boćni leći položaj.

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

Stampar.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}