S dolaskom ljetnih vrućina povećava se rizik pojave kardiovaskularnih oboljenja poput srčanog i moždanog udara osobito u starije populacije. Kako bi se to spriječilo, poželjno 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 svijetla 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 osvježenje, ali ako je temperatura iznad 35°C neće spriječiti 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/kuću ne možete držati hladnim, provedite dva do tri sata dnevno u hladnom prostoru (npr. javna zgrada koja je hlađena).

• Izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana.

• Izbjegavajte naporan fizički rad. Ako morate naporno raditi činite 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 parkiranom 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

• 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 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, plahte, po mogućnosti, bez jastuka kako biste izbjegli akumulaciju topline.

• Pijte redovito i izbjegavajte alkohol i napitke s previše kofeina i šećera.

• 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 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 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 25ºC 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 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 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 do 30ºC.

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.

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

Stampar.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}