

Hrvatski zavod za hitnu medicinu (HZHM) u ponedjeljak je objavio smjernice za zaštitu od vrućine u kojima preporuča konzumiranje tekućine i lagane hrane, nošenje prozračne i svijetle odjeće te izbjegavanje boravka na otvorenom i teškog fizičkog rada od 10 do 17 sati.

"U zadnjem se desetljeću uočava trend porasta temperature u ljetnom razdoblju, što utječe na zdravstveno stanje milijuna ljudi. Svijet već sada osjeća štetne učinke koji će se vjerojatno i povećati zbog toplinskih valova, a u Europi je već zabilježen porast smrtnosti povezan s velikim vrućinama", naglašava HZHM.

Rashladiti dom i tijelo, kloniti se vrućine, piti dovoljno tekućine i jesti laganu hranu

HZHM u preporukama za javnost za zaštitu od vrućine ističe da se treba kloniti vrućine, izbjegavati boravak na otvorenom od 10 do 17 sati i skloniti se u najhladniju prostoriju stana ili kuće.

Sobnu temperaturu idealno je držati ispod 32°C danju, stavljanjem zastora, zatvaranjem prozora, roleta, električnih uređaja te paljenjem uređaja za rashlađivanje i vješanjem mokrih ručnika, te ispod 24 stupnja noću, kada se mogu otvoriti prozori kako bi se rashladio dom.

Ako se dom ne može održati hladnim, treba provesti 2-3 sata dnevno u hladnom prostoru, primjerice u hladenoj javnoj zgradi.

Treba izbjegavati naporan fizički rad, redovito koristiti kreme sa zaštitnim faktorom od štetnog UVA i UVB zračenja te djecu i životinje nikako ne ostavljati u parkiranoj vozilu bez nadzora, pa ni u hladu.

Preporuča se redovito konzumiranje tekućine, čak i ako se ne osjeća žeđ, kao i izbjegavanje alkohola te napitka s previše kofeina i šećera.

Treba jesti češće male obroke i to lako probavljivu hranu, juhe, voće i povrće te izbjegavati hranu bogatu bjelanjčevinama, masnu i jako začinjenu hranu.

Također treba nositi prozračnu i svijetlu odjeću, laganu obuću, šešir i sunčane naočale te se preporuča tuširanje u mlakoj vodi ili zamatanje u hladne mokre ručnike.

HZHM preporuča i posjet obitelji, prijateljima i susjedima koji većinu vremena provode sami jer bi osjetljive osobe mogle zatrebati pomoć tijekom vrućih dana.

Simptomi sunčanice

Znakovi toplinskog udara su glavobolja i vrtoglavica, nelagoda, uznemirenost i smetnutost, crvena, topla i suha koža, ubrzani puls, povišena tjelesna temperatura iznad 40 stupnjeva, poremećaj ili potpuni gubitak svijesti.

Unesrećenu osobu mora se zbrinuti i odmah premjestiti u hlad ili hladniji prostor, smjestiti u

Preporuke HZHM-a: Zaštitite se od vrućine - stiže toplinski val, UV indeks vrlo visok!

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Ponedjeljak, 10 Lipanj 2019 14:13

Objavljeno: Ponedjeljak, 10 Lipanj 2019 14:12

vodoravan položaj s podignutim nogama i kukovima, ukloniti što više vanjske odjeće, hladiti je mokrim oblozima na području vrata, pazuha i prepona, stvoriti umjetni vjetar, primjerice lepezom ili novinama te pozvati hitnu pomoć na brojeve 194 ili 112.

Ako je osoba bez svijesti, a diše normalno, treba je postaviti u bočni položaj.

Predstojeći tjedan bit će, prema prognozi Državnog hidrometeorološkog zavoda Hrvatske, najtopliji u dosadašnjem dijelu godine, a u većini krajeva vjerojatno i najtopliji u ovogodišnjem lipnju.

Temperature zraka mogle bi u mnogim mjestima dosegnuti lipanjske rekorde, a UV indeks posvuda će biti vrlo visok. Rijetki pljuskovi mogući su samo u gorju i unutrašnjosti Dalmacije.

(Hina)

