

Već smo duže vrijeme suočeni s vrlo visokim temperaturama i suhim vremenom. Savjeta za očuvanje zdravlja nikad dosta pa se valja ponovno prisjetiti preporuka za zaštitu od vrućina.

- Izbjegavajte jako sunce 🌞
- Održavajte ugodnu temperaturu kuće/stana 🏠
- Pijte dovoljno tekućine 💧
- Jedite dovoljno laganih obroka 🍽️
- Provjeravajte i javljajte se obitelji, prijateljima, susjedima, naročito starijima 📞
- Oblačite laganu i prozirnu odjeću 👚 👕
- Izbjegavajte teže fizičke napore
- NE PIJTE ALKOHOL 🚫 🍷 🍾
- Pazite na svoje ljubimce (naročito imaju li dovoljno vode) 🐾 🐱 🐶
- NE OSTAVLJAJTE DJECU I LJUBIMCE U PARKIRANIM VOZILIMA, ni samo na kratko!!! 🚗

Posebno valja naglasiti preporučene mjere zaštite zdravlja za osobe starije dobi pri izlaganju visokim temperaturama zraka iznad 30°C, a osobito za osobe oboljele od kardiovaskularnih i drugih kroničnih bolesti su:

! Osobe starije dobi se ne smiju izlagati suncu u razdoblju od 10 do 17 sati, a posebno srčani gerijatrijski bolesnici te oboljeli od šećerne i drugih kroničnih bolesti;

! Prigodom izlaska iz svog prebivališta, osoba starije dobi mora zaštititi glavu šeširom, kapom ili maramom;

! Nužno je redovito dnevno uzimanje dovoljno tekućine (8 čaša negazirane vode, čaj, juha, varivo). Treba izbjegavati pržena, pohana, slatka i jako zasoljena te začinjena jela. Preporučeno je uzimanje puno sezonskog voća i povrća, pridržavajući se smjernica pravilne prehrane za osobe starije dobi;

! Osim pridržavanja uputa liječnika o liječenju i uzimanju lijekova, nužna je učestala kontrola krvnog tlaka;

! Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice, suhoće usta i kože (dehidracije) znak je za uzbunu, osobito za starije osobe koje su bolesne i funkcionalno onesposobljene. Takva se osoba mora

žurno javiti svom izabranom doktoru opće prakse/ obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj medicinskoj službi;

! Članovi obitelji, prijatelji, susjedi, znanci, članovi udruga u skrbi za osobe starije dobi trebaju u vrijeme vrućih ljetnih mjeseci učestalo kontaktirati stariju osobu, a u slučaju njezine slabije funkcionalne sposobnosti, čak i svakodnevno po nekoliko puta;

! Osoba starije dobi mora uvijek uz sebe imati svoje osnovne podatke: ime i prezime, godina rođenja, adresa stanovanja i broj telefona te kontakt osobe kojoj se može obratiti u slučaju potrebe;

! Neophodno je održavati redovitu higijenu tijela starije osobe i čistoću njezine okoline te se strogo pridržavati uputa liječenja i uzimanja lijekova;

! Za osobe starije dobi važna je stalna tjelesna i psihička aktivnost. Osobito je korisno kretanje u jutarnjim i večernjim satima, po mogućnosti u prirodi (park, šetnica uz more, jezero ili rijeku, boravak u vrtu, voćnjaku i slično).

Osim poštivanja preporuka u slučaju potrebe najvažnije je znati pozvati hitnu medicinsku službu na broj telefona **194** ili **112**

Kod poziva HMS važno je reći:

1. Tko zove, ime i prezime pozivatelja
2. Što se dogodilo, koliko je unesrećenih, koje su njihove ozljede (razlog zbog kojeg ste pozvali), općenite podatke o unesrećenima koji su vam dostupni i koje možete naočigled vidjeti - spol, dob (ako ne točna barem približna)
3. Što točniju lokaciju nesreće bez korištenja manje poznatih lokalnih naziva određenih mjesta - pozivom nećete dobiti hitnu medicinsku službu u svom mjestu već dispečera koji ne mora poznavati lokalno područje, a mora timu koji je Vama najbliže proslijediti točnu informaciju gdje da Vas pronađu!
4. Ukoliko ne znate pružiti prvu pomoć dispečer će Vas navoditi što i kako da učinite do dolaska stručne medicinske službe.
5. Poziv UVIJEK mora završiti dispečer, pričekajte sve važne informacije i poziv nikada ne prekidajte prvi

Kako bismo stvarali sigurniju okolinu naglašavamo kako je važno učiti i obnavljati znanja iz prve pomoći. Građani su oni prvi koji se nađu na mjestu nesreće i naši postupci mogu u potpunosti promijeniti tijek liječenja i oporavka unesrećenog.

ZAŠTITIMO SE OD VRUĆINE

RAZLIKA IZMEĐU TOPLINSKOG VALA I TOPLINSKOG UDARA

➤ Toplinski val je vremenska pojava,
a toplinski udar je posljedica te pojave na zdravlje.

ZNAKOVI TOPLINSKOG UDARA

- Glavobolja i vrtoglavica.
- Nelagoda.
- Uznemirenost i smetenost.
- Crvena, topla i suha koža.
- Ubrzani puls.
- Povišena tjelesna temperatura iznad 40°C.
- Poremećaj ili potpuni gubitak svijesti.

ZBRINJAVANJE UNESREĆENE OSOBE

- Osobu odmah premjestite u hlad ili hladniji prostor.
- Uklonite s osobe što više vanjske odjeće.
- Ukoliko je osoba bez svijesti, a diše normalno postavite ju u bočni položaj.
- Pozovite hitnu medicinsku službu.
- Osobu hladite mokrim oblozima dok se tjelesna temperatura ne spusti ispod 38°C.
- Pokušajte stvoriti umjetni vjetar lepezom, novinama i sl.

ZAŠTITA OD TOPLINSKOG UDARA

- Izbjegavajte boravak na otvorenom u najtoplijem dijelu dana od 10 do 17 sati.
- Češće pijte dovoljno tekućine te izbjegavajte kavu, alkohol i gazirana pića.
- Jedite lako probavljivu hranu (juhe, povrće i voće). Izbjegavajte masnu i jako začinjenu hranu.
- Izbjegavajte teške tjelesne napore.
- Nosite prozračnu i svijetlu odjeću, laganu obuću, šešir i sunčane naočale.
- Rashladite svoje tijelo tuširanjem ili kupanjem u mlakoj vodi.
- Rashladni uređaj podesite na temperaturu 7°C nižu od vanjske.
- Djecu i životinje ne ostavljajte same na suncu i u vozilima.

Važni brojevi

Hitna medicinska služba - 194
Europski broj za hitne službe - 112

