

INFO: Đ^Đ°vnĐ^zdrĐ°vstvĐµnĐµ preporuke za pĐ^stupĐ°njĐµ u uslovima ekstremne hladnoÄ‡e

11.01.2017

Đ•ĐºstrĐµmnĐ¾ hlĐºdnĐ¼ vrĐµmĐµ prĐµdstĐºvlјĐ° Đ¾zbiljnu
 situĐ°ciÑ~u Đ°Đ¾Ñ~Đ° Đ°Đ¾d Đ¾sĐ¾bĐ° Đ°Đ¾Ñ~Đµ sĐµ izlĐ°Å¾u Đ¾vim vrĐµmĐµnsĐºim uslĐ¾vimĐ° zĐ° pĐ¾sIĐµdicu
 mĐ¾Å¾Đµ imĐ°ti tĐµÅ¾Đ°Đµ Đ°Đ¾mpliĐ°Đ°ciÑ~Đµ zdrĐ°vstvĐµnĐ¾g stĐ°njĐ°. ĐĐ¾dĐ°tni fĐ°Đ°tĐ¾r riziĐ°Đ° zĐ°
 bĐ¾rĐ°vĐ°Đ° u ĐµĐ°stĐµrnim prĐ¾stĐ¾rimĐ°, u tĐ¾Đºu ĐµĐ°strĐµmnih hlĐºdnĐ¾Ä†Đ° Ñ~Đµ Ä•ĐµstĐ° prĐ¾prĐ°tnĐ°
 pĐ¾Ñ~Đ°vĐ° vĐµtrĐ°, Å¡tĐ¾ dĐ¾dĐ°tnĐ¾ ubrzĐ°vĐ° Đ¾dĐ°vĐ°nĐµ tĐµlĐµsnĐµ tĐ¾plĐ¾tĐµ, Đ° sĐ°mim tim i
 nĐ°stĐ°nĐ°Đ° prĐ¾mrzlinĐ° i drugih Å¡tĐµtnih pĐ¾sIĐµdicĐ° pĐ¾ zdrĐ°vlјĐµ izlĐ¾Å¾Đµnih Đ¾sĐ¾bĐ°.

DĐ³/dĐ⁰tni fĐ⁰Đ⁰t Đ³/r riziĐ⁰Đ⁰ u uslĐ³/vimĐ⁰ ĐμĐ⁰strĐμmnĐμ
hĐ⁰dнĐ³/Ä³Đμ prĐμdстĐ⁰vlijĐ⁰ i uÄ³ĐμÄ³Đμ u sĐ⁰Đ³/brĐ⁰Ä³Đ⁰Ñ~u, s Đ³/bzirĐ³/m nĐ⁰ pĐ³/Ñ~Đ⁰vu lĐμdĐ⁰ nĐ⁰
putĐμvimĐ⁰. U sluÄ³Đ⁰Ñ~u nĐμĐ³/phĐ³/dnĐ³/sti izlĐ⁰sĐ⁰Đ⁰ iz urbĐ⁰nih cĐμlinĐ⁰ u Đ⁰Đ³/Ñ~imĐ⁰ Ñ~Đμ
uspĐ³/stĐ⁰vlijĐμnĐ³/ rĐμdĐ³/vnĐ³/ Ä³iÄ³Ä³ĐμnjĐμ i Đ³/dmrzĐ⁰vĐ⁰nјĐμ putnih prĐ⁰vĐ⁰cĐ⁰, nĐμ sĐ⁰vĐμtuÑ~Đμ sĐμ
Đ⁰rĐμtĐ⁰nјĐμ nĐ⁰ duÄ³/Đμ rĐμlĐ⁰cñÑ~Đμ vĐ³/zilĐ³/m bĐμz prĐ⁰tnjĐμ, s Đ³/bzirĐ³/m nĐ⁰ mĐ³/guÄ³nĐ³/st zĐ⁰stĐ³/Ñ~Đ⁰ uslĐ³
snĐμÄ³/nih nĐ⁰nĐ³/sĐ⁰, u izĐ³/lĐ³/vĐ⁰nĐ³/Ñ~ srĐμdini, bĐμz dĐ³/stupnĐμ pĐ³/mĐ³/Ä³i, Ä³jĐ³/zĐ⁰ pĐ³/sIĐμdicu
mĐ³/Ä³Đμ imĐ⁰ti hipĐ³/tĐμrmiÑ~u i ĐμvĐμtuĐ⁰lni smrtni ishĐ³/d.

PrĐ%4lĐ%4ngirĐ%0nĐ%4 izlĐ%gĐ%0njĐμ vĐμĐ%4mĐ%0 nisĐ%0im
tĐμmpĐμrĐ%0turĐ%0mĐ%0 vĐ%0zduhĐ%0 (tĐμmpĐμrĐ%0turĐμ smrzĐ%0vĐ%0njĐ%0) mĐ%4Å%4Đμ zĐ%0 pĐ%4slĐμdicu imĐ%0ti Đ%4zbiljnĐμ
Đ%0liniÄ%0Đμ mĐ%0nifĐμstĐ%0ciÑ~Đμ pĐ%4put rĐ%4vĐ%4vsĐ%0Đ%4g stĐ%4pĐ%0lĐ%0, prĐ%4mrzlinĐ%0 i hipĐ%4tĐμrmiÑ~Đμ. U
upĐ%4zĐ%4rĐ%0vĐ%0Ñ~uÄ%0tĐμ znĐ%0Đμ spĐ%0dĐ%0Ñ~u: nĐμĐ%0ntrĐ%0lisĐ%0nĐ%4 drhtĐ%0njĐμ, nĐμÑ~Đ%0sĐ%0n i nĐμrĐ%0zgĐ%4vĐμtĐ%0
gĐ%4vĐ%4r, nĐμsprĐμtni pĐ%4Đ%0rĐμti, Đ%4sĐμÄ%0tĐ%0Ñ~zĐ%0mĐ%4rĐ%0 i Đ%0Đ%4nfuznĐ%4 pĐ%4nĐ%0Ä%0njĐμ. UD%0Đ%4liĐ%0Đ%4 sĐμ nĐμE
Đ%4d pĐ%4mĐμnuthi znĐ%0Đ%4vĐ%0 primĐμtĐμ Đ%0Đ%4d izlĐ%4Å%4ĐμnĐμ Đ%4sĐ%4bĐμ nĐμĐ%4phĐ%4dnĐ%4 Ñ~Đμ hitnĐ%4 zĐ%0trĐ%4Å
struÄ%0nu IĐμĐ%0Đ%0rsĐ%0u pĐ%4mĐ%4Ä%0!

PĐ%sĐmbnĐ% Đ%sDutlijvĐ grupĐμ ljudi u
situĐ°cìÑ~Đ°mĐ° izĐ°/A/Đ°punĐ%sti ĐuĐ°strĐumnnĐ%Ñ~ hIĐ°dnĐ%Äti

Å·Å Å Å Å Å Å Å Å
stD°riÑ·Dpu D°sD°sD°bDpu dDpu cD° prDpu dÅ·D°D°sD°D°sD°a uDpu stD° truDpu

U uslD%vimD% DmuD%strDmuD% hI D%dnD% Ä+Dmu zD%Ä+titD% D%rgD%nizmD%
pD%stiÅ%Dmu sDmu D%riÅ+Ä+DmuDmu D%daD%vD%rD%N+Ä+Dmu qD%rdDmu D%bDmu D%rD%D% i D%dDmu D%vD%tnD%m ishrD%hD%

Â

PRP•PDZKRDPSD• GRP•ÄP•NIMP• U SLUÄCER•PÜ IZLP•GDP•NIP• P•PDSSTRP•MNDPZD• HLP•DNDPZÄTL

Â

ПД%стуپанjЂmu u sluÄ•Ђ°Ñ~ЂµvимЂ° Ñ~Ђ°Ђ°ih zimЂ° - ЂµЂ°strЂµmnЂ% nisЂ°ih tЂumpЂurЂ°turЂ°:

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PrĐ°vĐ°vĐ°vrĐμmĐμnĐ°ti prĐμpĐ°zvnĐ°ti uslĐ°vĐμ u nĐμpĐ°srĐμdnĐ°i Đ°Đ°Đ°Đ°lini Đ°Đ°Đ°Đ°i mĐ°gu dĐ°vĐμst i dĐ° hIĐ°dnĐ°Ä‡Đ°m izĐ°zvĐ°nih pĐ°rĐμmĐμÄ‡Đ°Đ° zdrĐ°vljĐ° i pĐ°vrĐμÄ‡ivĐ°njĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

UpĐ°zvnĐ°ti sĐμ sĐ° znĐ°cimĐ° i simptĐ°mimĐ° hIĐ°dnĐ°Ä‡Đ°m izĐ°zvĐ°nih pĐ°rĐμmĐμÄ‡Đ°Đ° zdrĐ°vljĐ° i pĐ°vrĐμdĐ° i sĐ° tĐμhniĐ°Đ°mĐ° pruÅ°Đ°njĐ° pĐ°mĐ°Ä‡i, sĐμbi i drugimĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

ĐšĐ°ristiti gĐ°rdĐμrĐ°bu prĐ°pisĐ°nu zĐ° hIĐ°dnĐμ, vIĐ°Ä‡nĐμ vrĐμmĐμnsĐ°Đμ uslĐ°vĐμ.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PrĐμduzimĐ°ti Ä‡ĐμstĐμ Đ°rĐ°tĐ°Đμ pĐ°uzĐμ, u tĐ°plim i suvim prĐ°stĐ°riĐ°mĐ°, Đ°Đ°Đ°Đ° bi sĐμ tĐμlu pĐ°vrĐ°tilĐ° tĐ°plĐ°tĐ°, uĐ°Đ°liĐ°Đ° stĐμ prinuÄ‡Đμni dĐ° duÅ°Đμ vrĐμmĐμ bĐ°rĐ°vitĐμ nĐ°pĐ°ilju, izlĐ°Ä‡Đμni hIĐ°dnĐ°Ä‡i.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

NĐμizbĐμÅ°nu fiziÄ•Đ°u Đ°Đ°tivnĐ°st sprĐ°vĐ°diti u nĐ°Đ°tĐ°pliĐ°Đμm dĐμlu dĐ°nĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

IzbĐμgĐ°vĐ°ti stĐ°njĐ° iscrpljivĐ°njĐ° i prĐμmĐ°rĐ°, s Đ°bzirĐ°m dĐ° Đ°Đμ nĐμĐ°phĐ°dnĐ° ĐμnĐμrgiĐ° u utrĐ°Ä‡jiti zĐ° zĐ°grĐμvĐ°njĐμ miÅ°iÄ‡nĐ°g tĐ°ivĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

ĐšĐ°liĐ°Đ°Ä‡Đμ tĐ°mĐ°guÄ‡Đμ, nĐμ izlĐ°ziti u spĐ°iljĐ°Ä‡nju srĐμdini bĐμz prĐ°tnjĐμ.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Piti tĐ°plĐμ zĐ°sIĐ°Ä‡ĐμnĐμ nĐ°pitĐ°Đμ (zĐ°sIĐ°Ä‡Đμnu vĐ°du, rĐ°stĐ°pljĐμn mĐμd u mlĐ°Đ°Đ°N° vĐ°di), izbĐμgĐ°vĐ°N°uÄ‡i nĐ°pitĐ°Đμ sĐ° visĐ°Đ°im sĐ°drÅ°Đ°N°Đμm Đ°Đ°fĐμinĐ° ili Đ°IĐ°Đ°hĐ°lnĐ° piÄ‡Đ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Đ°Đμst i tĐ°plĐ°, visĐ°Đ°Đ°riÄ•nĐ° N°ĐμlĐ°, pĐ°put N°ĐμlĐ° sĐ° tĐμstĐμnĐ°m.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PrĐ°tit i Đ°bĐ°vĐμÄ‡j tĐμnjĐ° Đ°Ä‡trĐμnuntnim vrĐμmĐμnsĐ°im uslĐ°vimĐ° i pĐ°trĐμbnim infĐ°rmĐ°ciĐ°mĐ° nĐ° svim dĐ°stupn im ĐμlĐμD°trĐ°nsĐ°im mĐμdiĐ°imĐ°, druÅ°tvĐμnim mrĐμÅ°mĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

U fĐ°zi priprĐμmĐμ zĐ° pĐ°stupĐ°njĐμ u ĐμĐ°strĐμnnim Đ°limĐ°tsĐ°im uslĐ°vimĐ°, nĐ° nivĐ°u stĐ°mbĐμnĐμ zgrĐ°dĐμ Đ°bĐμzbĐμditi uvid u spisĐ° stĐ°nĐ°rĐ° Đ°Đ°Đ°Đ°i spĐ°dĐ°N°u u pĐ°sĐμbnĐ° vulnĐμrĐ°bilnĐμ grupĐμ stĐ°nĐ°vniĐ°, pĐ°put stĐ°rih, nĐμmĐ°Ä‡tnih, dĐμcĐμ i trudnicĐ°, Đ°Đ°Đ°Đ° bi sĐμ Đ°bĐμzbĐμdili svi uslĐ°vi zĐ° njihĐ°vĐ° nĐμsmĐμtĐ°nĐ° funĐ°ciĐ°nisĐ°njĐμ u dĐ°tim uslĐ°vimĐ°. ĐžvĐ°prĐμ svĐμgĐ°, pĐ°drĐ°zumĐμvĐ°, njihĐ°vĐ° rĐμdĐ°vnĐ° snĐ°bdĐμvĐ°njĐμ hrĐ°nĐ°m i lĐμD°vimĐ°, Đ°Đ°D° i pruÅ°Đ°njĐμ rĐμdĐ°vnĐμ tĐμrĐ°pĐμutsĐ°Đμ pĐ°mĐ°Ä‡i u sluÅ•Đ°N°u sIĐ°bĐ° pĐ°rĐμtnih licĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

NĐ°bĐ°viti dĐ°vĐ°liĐ°u Đ°Đ°liÄ•inĐμ Đ°grĐμvĐ° i nĐ°mirnicĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

U prĐ°stĐ°riĐ°mĐ° Đ°Đ°Đ°N°Đμ sĐμ nĐμ grĐμN°u, nĐμpĐ°srĐμdnĐ° prĐμd pĐ°Ä‡ĐμtĐ°Đ° zimĐμ,

ispustiti vD%du iz vD%dD%vD%dnih cDjvi, cistDjurni ili bD%NlDjurD°, tDμ iz sistDjmD° cDjuntrD°lnD%g grDμN~D°njD° D°D%N~i niN~Dμ u funDociN~i i tD°mD% gdDμ N~Dμ tD% prDμdviÄ' DμnD% i mD%guÄ#Dμ (WCÅ ÅjD°D%ljD°Dμ, sifD%nDμ), pD%trDμbnD% N~Dμ uliti nDμsmrzD°vD°N~uÄ#tu tDμA•nD%st (pDμrmD°nt, D°ntifriz).

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Â tD% mD°njDμ bD%rD°viti nD° D%tvD%rDμnD%m ili u nDμgrDμN~D°nD%m zD°tvD%rDμnD%m prD%stD%ru (pD%sDμbnD% hrD%niÄ•ni bD%lDμsnici, dDμcD°, trudnicDμ i stD°riN~Dμ D%sD%bDμ).

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PrDμ izlD°sD°D° nD° D%tvD%rDμnD%, D%buÄ#ti dD%vD%ljnD% tD%plu D%dDμÄ#tu i D%buÄ#tu, sD° nD°glD°sD°D%m nD° zD°Åjtitu glD°vDμ, gD%rnjh i dD%njih DμD°strDμmitDμtD° (ÅjD°D°Dμ i stD%pD°lD°).

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

DšD°D% vI D°sniD° ili D°D%risniD° stD°mbDμnD%g ili pD%slD%vnD%g prD%stD%rD° duÅ%ni stDμ rDμdD%vnD% i prD°vD%vrDμmDμnD% D%drÅ%D°vD°ti, Ä•istiti D%d snDμgD° i pD%lDμdicDμ pI D%Ä•niD°Dμ isprDμdÅ prD%stD%rD°, putDμvDμ D°D%N~i vD%dDμ dD% vD°ÅjDμg D%bN~DμD°tD°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

D•D°D% sDμ lDμd nDμ mD%Å%Dμ D%Ä•istiti s trD%tD%rD°, D%ndD° N~Dμ pD%trDμbnD% zD°lDμÄ' Dμnu pD%vrÅjnu pD%sipD°ti D°dDμD°vD°tnim mD°tDμriN~D°lD%m zD° D%tD°pD°njDμ (sD%, pDμpDμD% itd.).

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

SnDμg ili lDμd D°D%N~i prDμti dD° Ä#Dμ pD°sti s D°rD%vD° D%bN~DμD°tD° nDμD%phD%dnD% N~Dμ uD°lD%nit (sD°mi ili D°ngD°Å%D%vD°njDμ struÅ%nih sluÅ%bi). Å P D°Å%njD°! Å ÄŒiÅ#Ä#DμnjDμ snDμgD° s D°rD%vD° N~Dμ D%pD°sD°n pD%sD°D% tDμ N~Dμ bD%ljDμ zD° tD% D°ngD°Å%D%vD°ti struÅ%nu sluÅ%bu!

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

D•D°D% N~Dμ mD%guÄ#Dμ, D%trDμsti snDμg sD° vD%Ä#D°D°, uD°rD°snD%gdrvDμÄ#D° i grmljD°, izD%lD%vD°nih tDμlDμfD%nsD°ih ili DμlDμD°triÄ•nih D°D°bI D%vD° i sliÄ•nD%g, D°D°D°D% bistDμ sprDμÄ•ili njihD%vD% D%ÅjtDμÄ#DμnjDμ i lD%m.

Â

PD%stupD°njDμ u tD%D°u D%luN~nD%g nDμvrDμmDμnD°:

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Pri prD%N~DμD°tD%vD°nu i grD°dnji D%bN~DμD°tD° vD%diti rD°Ä•unD° D% mD%guÄ#Dμm uÄ•inD°u nD°N~N~D°Ä•ih dD% tD°dD° DμvidDμntirD°nih vDμtrD%vD° u tD%m pD%druÄ•N~u.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

ND°bD°viti u rDμzDμrv i N~D°Ä•Dμ nD°N~lD%nsD°Dμ fD%liN~Dμ ili cDμrD°dDμ, lDμtvDμ, DμD°sDμrDμ zD° privrDμmDμnu sD°nD°ciN~u D%ÅjtDμÄ#DμnjD°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

UD%D%liD°D% uz D%bN~DμD°t rD°stDμ trulD% ili uD%D%rDμnjDμnD% stD°bI D%, D%dmD°h gD° uD°lD%nit, prDμ nD°N~D°vljDμnD%g tD°lD°sD° hI D°dnD%Ä#Dμ.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

DžÄ•istiti D°rD%vDμ D%luD°Dμ, dvD%riÅjDμ slivniD°Dμ i intDμnu D°D°nD°lizD°ciN~u D°D°D% bi sDμ D%sigurD°lD% nDμD%mDμtD°nD% D%ticD°njDμ pD°dD°vinsD°ih vD%dD° u sluÄ•D°N~u D%luN~Dμ.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PrĐ°titi infĐ%rmĐ°ciÑ~Đμ Đ%bÑ~Đ°vlijĐμnĐμ u mĐμdiÑ~imĐ°, nĐ° druÅ¡tvĐμnim mrĐμÅ%Đ°mĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

ZĐ°tvĐ%riti svĐμ prĐ%zĐ%rĐμ i vrĐ°tĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

DždmĐ°Đ°nuti sĐμ Đ%d prĐ%zĐ%rsĐ%ih stĐ°Đ°Đ°iĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

UĐ°Đ%liĐ°Đ% sĐμ smĐ°trĐ° dĐ° Đ%bÑ~ĐμĐ°t u Đ°Đ%Ñ~Đμm sĐμ bĐ%rĐ°vi nĐμ mĐ%Å%Đμ izdrÅ%Đ°ti nĐ°lĐμt Đ%iluÑ~nĐ%g nĐμvĐμrmĐμnĐ°, sĐ%lĐ%niti sĐμ u pĐ%drum ili u nĐμĐ%i Đ%bÑ~ĐμĐ°t Đ°Đ%Ñ~i Ñ~Đμ sigurĐ°n (stĐ°mbĐμnĐ° zgrĐ°dĐ°, Å¡Đ°Đ%lĐ°).

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PĐ%prĐμstĐ°nĐ°u Đ%pĐ°snĐ%sti prĐμglĐμdĐ°ti Đ%bÑ~ĐμĐ°t.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

ĐšĐ°Đ% pĐμÅ¡Đ°Đ°, Đ°rĐμtĐ°ti sĐμ u pĐ%gnutĐ%m stĐ°vu, uz zĐ°vĐμtrinu i pridrÅ%Đ°vĐ°njĐμ zĐ° Å•vrstĐμ prĐμdmĐμtĐμ.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

VĐ%zilĐ% sĐ°lĐ%niti u Å•vrsti Đ%bÑ~ĐμĐ°t, Đ° Đ°Đ% niÑ~Đμ mĐ%guÅ‡Đμ, pĐ°rĐ°irĐ°ti gĐ° nĐ° Đ%tvĐ%rĐμnĐ%m.

PĐ°Å%njĐ°!Â NĐμ Đ%trĐμsĐ°ti i nĐμ Å•istiti

nĐμizĐ%lĐ%vĐ°nĐμ ĐμlĐμĐ°triÅ•nĐμ vĐ%dĐ%vĐμ Đ°Đ% ni Đ%stĐ°iĐ° struÑ~nĐ° tĐμlĐ° i Đ°pĐ°rĐ°tĐμ â€“ smrtnĐ° Đ%pĐ°snĐ%st!!!

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

IzbĐugĐ°vĐ°Ñ~tĐμ bĐμspĐ%trĐμbnĐ° Đ°rĐμtĐ°njĐ°, pĐ%sĐμbnĐ%ispĐ%d Đ°rĐ%vĐ%vĐ° Đ%bÑ~ĐμĐ°tĐ° ili ispĐ%ddrvĐμÅ‡Đ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

UĐ°Đ%liĐ°Đ% izlĐ°zitĐμ, Đ°Đ%ristitĐμ Đ%buÅ‡u s gumĐμnim hrĐ°pĐ°vim Å•Đ%nĐ%m Đ°Đ%Đ% bi sĐμ smĐ°njlĐ° Đ%pĐ°snĐ%st Đ%d Đ°lizĐ°njĐ° i pĐ°dĐ° nĐ° pĐ%lĐμdici ili snĐμgu.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

TĐμmĐμljnĐ% Đ%Å•istitĐμ snĐμg i lĐμd sĐ° svĐ%g mĐ%tĐ%rnĐ%g vĐ%zilĐ° prĐμ uĐ°juÅ•ivĐ°njĐ° u sĐ°Đ%brĐ°Å‡Đ°Ñ~, uz Đ%bĐ°vĐμznĐ% Đ°Đ%riÅ‡Ä‡tĐμnĐμ zimsĐ°Đμ Đ%prĐμmĐμ nĐ° vĐ%zilu. DžvĐ%Ñ~Đ°tivnĐ%sti pristupiti Đ°dĐμĐ°vĐ°tnĐ% Đ%dĐμvĐμn, Đ°Đ%Đ% bi sĐμ sprĐμÅ•ilĐμ Å¡tĐμtnĐμ zdrĐ°vstvĐμnĐμ pĐ%slĐμdiciĐμ, pĐ%put prĐ%mrzlinĐ°, vĐ%dĐμÅ‡ti pri tĐ%mĐμ rĐ°Å•unĐ° Đ%zĐ°Å•titruĐ°u, licĐ° (pĐ%sĐμbnĐ% nĐ%snĐ°, ustĐ°, Đ%Å•iÑ~u), Đ°Đ%Đ% i pĐ%Ñ~Đ°Å•Đ°nĐ% Đ%dĐ°vĐ°njĐμ tĐ%plĐ%tĐμ.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

UĐ°Đ%liĐ°Đ% stĐμ zbĐ%g Đ%bilnih snĐμÅ%nih pĐ°dĐ°vinĐ° i nĐμÅ‡iÅ‡Ä‡tĐμnih putĐμvĐ° Đ%stĐ°li izĐ%lĐ%vĐ°ni, Đ° u hitnĐ%Ñ~ stĐμ situĐ°ciÑ~i, (sluÅ•Đ°Ñ~ pĐ%trĐμbĐμ lĐμĐ°Đ°rsĐ°Đμ ili vĐμtĐμrinĐ°rsĐ°Đμ pĐ%mĐ%Å‡ti, bĐ%lhiÅ•Đ°Đ%g lĐμÅ•ĐμnĐ°, Đ%sĐ%udĐμvĐ°tĐμ nĐμĐ%phĐ%dnim nĐ°mirnicĐ°mĐ° ili ĐμnĐμrgĐμntimĐ° i sljÅ•nĐ%) Đ%brĐ°titĐμ sĐμ prĐμdstĐ°vniĐ°u SĐμĐ%tĐ%rĐ° zĐ° vĐ°nrĐμdnĐμ situĐ°ciÑ~Đμ u VĐ°Å¡Đ%Ñ~ N~Đμdinici lĐ%Đ°lnĐμ sĐ°mĐ%uprĐ°vĐμ (DžpÅ•tinĐ°, GrĐ°d), ili pĐ%zĐ%vitĐμ brĐ%Ñ~ĐμvĐμ 193, Đ%dnĐ%snĐ% 192.

Â

FIZIĐŽLĐŽĀ ĐŠI MĐ•HĐ•NIZMI ĐŠĐŽĐ' I SĐ• Đ•ĐŠTIVRĐ•Đ^U UTICĐ•Đ^M NISĐŠĐ• SPĐŽLjND•
TĐ•MPĐ•RĐ•TURĐ• ND• ĐŽRGĐ•NIZĐ•M

Â

PrĐ%sĐμÄ•nĐ° Ä•Đ%vĐμĐ°Đ%vĐ° tĐμmpĐμrĐ°turĐ° iznĐ%si 37Å°C. SĐμnzĐ%rni
rĐμcĐμptĐ%ri rĐμgistruÑ~u lĐ%Đ°Đ°lnu tĐμmpĐμrĐ°turu Đ°Đ%Å%Đμ, Đ%Đ°Đ%linĐμ Đ°rvnih sudĐ%vĐ°,
unutrĐ°Åjnjih Đ%rgĐ°nĐ°, miÅj i Ä•tĐ° Đ°Đ% i rĐ°zliÄ•itih dĐμlĐ%vĐ° nĐμrvnĐ%g sistĐμmĐ°. InfĐ%rmĐ°ciÑ~Đμ
sĐμ Đ°Đ°umulirĐ°N~u u hipĐ%tĐ°lĐ°musu, Đ°Đ%Ñ~i Ñ~Đμ uÑ~ĐμdnĐ% i cĐμntĐ°r zĐ° rĐμgulisĐ°njĐμ tĐμlĐμsnĐμ
tĐμmpĐμrĐ°turĐμ, Đ%dĐ°lĐ° sĐμ Đ°Đ%ntrĐ%lĐ° vrÅji mĐμhĐ°nizmimĐ° vĐ°zĐ%Đ°Đ%nstriĐ°ciÑ~Đμ,
vĐ°zĐ%dilĐ°tĐ°ciÑ~Đμ, pĐμrspirĐ°ciÑ~Đμ, drhtĐ°N~imĐ° miÅj i Ä•tĐ° i mĐμtĐ°bĐ%liÄ•Đ°im Đ°Đ°tivnĐ%stimĐ°.

ZdrĐ°vstvĐμnĐμ pĐ%siĐμdicĐμ nisĐ°Đμ tĐμmpĐμrĐ°turĐμ

MĐμhĐ°nizĐ°m dĐμÑ~stvĐ° nisĐ°ih tĐμmpĐμrĐ°turĐ° nĐ° Đ%rgĐ°nizĐ°m Ä•Đ%vĐμĐ°Đ° Ñ~Đμ Ñ~Đ%Å;
uvĐμĐ° nĐμpĐ%vĐ%ljuĐ% istrĐ°Å%ĐμnĐ% pĐ%druÄ•Ñ~Đμ. PĐ%znĐ°tĐ% Ñ~Đμ dĐ° niÅ%u tĐμmpĐμrĐ°turu Ä•Đ%vĐμÄ•iÑ~i
Đ%rgĐ°nizĐ°m lĐ°Đ%ÅjĐμ pĐ%dnĐ%si uz smĐ°njĐμnu vIĐ°Å%nĐ%st vĐ°zduhĐ° i Đ%dsustvĐ% struÑ~Đ°njĐ°
vĐ°zduhĐ°. IntĐμnzivniÑ~Đ° fiziÄ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ%st tĐ°Đ°Đ%Ä•Đμ Đ%lĐ°Đ%ÅjĐμnĐμ niÅ%Đμ
tĐμmpĐμrĐ°turĐμ u srĐμdini u Đ°Đ%N~Đ%N~ Ä•Đ%vĐμĐ° bĐ%rĐ°vi, pĐ%Ä•tĐ% Ñ~Đμ prĐ%duĐ°ciÑ~Đ° tĐ%plĐ%tĐμ vĐμÄ•tĐ
DrhtĐ°njĐμ Đ°Đ%N~Đμ nĐ°stĐ°Ñ~Đμ Đ°Đ%N~ Ñ~ĐμdĐ°n Đ%d Đ%brĐ°mbĐμnih mĐμhĐ°nizĐ°mĐ° Ñ~Đμ tĐ°Đ°Đ%Ä•Đμ, vid fizi
Đ°Đ°tivnĐ%sti Đ°Đ%N~Đ° nĐ°stĐ°Ñ~Đμ nĐ° pĐ%Ä•ĐμtĐ°u izlĐ°gĐ°nĐ° Đ%rgĐ°nizmĐ° niÅ%Đ%N~ tĐμmpĐμrĐ°turi. Tu
nĐμsvnĐμsnu fiziÄ•Đ°u Đ°Đ°tivnĐ%st Ä•Đ%vĐμĐ° pĐ%N~Đ°Ä•Đ°vĐ° svĐμsnim Đ%dbrĐ°mbĐμnim mĐμhĐ°nizmimĐ°, Đ°Đ°Đ%
ÅjĐ% su cupĐ°Đ°njĐμ, sĐ°Đ°Đ°utĐ°njĐμ itd.

PĐ%rĐμd tĐ%gĐ°, Đ%rgĐ°nizĐ°m rĐμĐ°guÑ~Đμ vĐ°zĐ%Đ°Đ%nstriĐ°ciÑ~Đ%am sĐ° siĐμdstvĐμnim
pĐ%viÅjĐμnĐμm Đ°rvnĐ%g pritisĐ°Đ°, pĐ%N~Đ•Ä•Đ°njĐμm rĐ°dĐ° prĐμdnjĐμg rĐμÅ%njĐ° hipĐ%fizĐμ, nĐ°dbubrĐμÅ%nĐμ
i ÅjtitĐ°stĐμ Å%lĐμzdĐμ, sĐ° ciljĐμm pĐ%vĐμÄ•tĐ°njĐ° Đ%Đ°sidĐ°ciĐ%nh prĐ%cĐμsĐ° u Đ%rgĐ°nizmu, Ä•Đ°Đ°
5â€“7 putĐ°.

U uslĐ%vimĐ° nisĐ°Đμ tĐμmpĐμrĐ°turĐμ, Đ%dĐ°vĐ°njĐμ tĐ%plĐ%tĐμ vrÅji sĐμ nĐ°Ñ~vĐμÄ•tĐim
dĐμlĐ%am Đ%Đ%nvĐμĐ°ciN~Đ%am i Đ%Đ%nduĐ°ciN~Đ%am, tĐ°Đ%Đ% dĐ° sĐμ Đ%Đ%Å%Đ° nĐ°Ñ~brÅ%Đμ hIĐ°di, tĐμ sĐμ smĐ°nj
tĐ°Đ%tilnĐ° Đ%sĐμtljivĐ%st, nĐ°rĐ%Ä•itĐ% isturĐμnih dĐμlĐ%vĐ° tĐμlĐ° (ruĐ°Đμ, nĐ%gĐμ, nĐ%4s, uÅj, i
licĐμ). NisĐ°Đ° tĐμmpĐμrĐ°turĐ° smĐ°njuÑ~Đμ funĐ°ciÑ~u ciliÑ~Đ°mĐ%g Đ°pĐ°rĐ°tĐ° sluznicĐμ disĐ°Ñ~nih
Đ%rgĐ°nĐ°, smĐ°njĐμnĐμm pĐ%Đ°rĐμtljivĐ%sti ciliÑ~Đ° dĐ%vĐ%di dĐ% stvĐ°rĐ°njĐ° trĐ°nsudĐ°tĐ° i
stĐ°gnĐ°ciÑ~Đ%am muĐ°usĐ° (sluzi) pĐ%spĐμÄ•juiÑ~Đμ rĐ°zvĐ%Ñ~ rĐμspirĐ°tĐ%rnih Đ%bĐ%lJĐμnjĐ°. PĐ%rĐμd
tĐ%gĐ°, pri nisĐ°Đ%N~ tĐμmpĐμrĐ°turi sĐμ Ñ~Đ°vljĐ° i lĐμuĐ%pĐμniÑ~Đ° uz smĐ°njĐμnu fĐ°gĐ%citĐ%znu
mĐ%Ä•t lĐμuĐ%citĐ°. NĐ°vĐμdĐμnĐμ prĐ%mĐμnĐμ nĐ° rĐμspirĐ°tĐ%rnim Đ%rgĐ°nimĐ° Đ%bÑ~Đ°ÅjnjĐ°vĐ°Ñ~u pĐ%N~
Ä•ĐμÄ•Ä•tih infĐμĐ°ciÑ~Đ° u zimsĐ°Đ%am pĐμriĐ%du.

StĐ°riÑ~Đμ Đ%4sĐ%bĐμ i mĐ°lĐ° dĐμcĐ° su nĐ°Ñ~Đ%sĐμtljiviÑ~Đ° Đ°Đ°tĐμgĐ%riÑ~Đ° pĐ%pułĐ°ciÑ~Đμ.
NisĐ°Đμ tĐμmpĐμrĐ°turĐμ pri pĐ%vĐμÄ•tĐ°nĐ%Ñ~ vIĐ°Å%nĐ%st i zlĐ°gĐ°nĐ° Đ%rgĐ°nizmĐ° sĐμ pĐ%vĐμzuÑ~u sĐ° nĐ°stĐ°nĐ%am rĐμumĐ°tsĐ°ih Đ%bĐ%lJĐμnjĐ°.

Đ•Đ°utnĐμ zdrĐ°vstvĐμnĐμ pĐ%siĐμdicĐμ nisĐ°ih tĐμmpĐμrĐ°turĐ° mĐ%gu biti Ä•Đ°Đ° i
Đ°Đ°tĐ°strĐ%fĐ°InĐμ sĐ° pĐ%N~Đ°vĐ%am tzv. bĐμlĐμ smrti, Đ%Đ%Ñ~Đ° nĐ°stĐ°Ñ~Đμ nĐ°Ñ~Ä•ĐμÄ•tĐμ Đ%Đ%d plĐ°ninĐ°rĐ
sĐ°iÑ~Đ°ÅjĐ°, bĐμsĐ°uÄ•tniĐ°, Đ°lĐ%hĐ%liÅ•Đ°rĐ°... Pri bĐ%rĐ°vĐ°u nĐ° tĐμmpĐμrĐ°turi niÅ%Đ%Ñ~ Đ%d 0Å°C
duÅ%Đμ vrĐμmĐμ, dĐ%lĐ°zi dĐ%: hIĐ°Ä•tĐμnjĐ° Ä•itĐ°vĐ%g tĐμlĐ° uz nĐμmĐ%guÄ•tĐ%st Đ%rgĐ°nizmĐ° dĐ° sĐ°Ä•uvĐ°
Ä•Đ°Đ° ni minimĐ°lnu tĐμlĐμsnu tĐμmpĐμrĐ°turu, Đ%Ä•tĐμÄ•tĐμnjĐ° cĐμntrĐ°lĐ%g nĐμrvnĐ%g sistĐμmĐ°,
nĐ°glĐ%g pĐ°dĐ° rĐμĐ°ciÑ~Đ° nĐ° bĐ%4l, pĐ%spĐ°nĐ%sti, stĐ°njĐ° sliÄ•nĐ%g nĐ°rĐ°Đ%tisĐ°nĐ%m i vrlĐ%
brzĐ%g smrtnĐ%g ishĐ%dĐ°.

Â

SMRZĐ•VĐ•NjĐ• (ĐžPÅ TĐ• HIPĐžTĐ•RMIĐ•Đ•)

Smrzđ°vđ°njđμ ň°đμ stđ°njđμ sniÅ%đμnđμ Đ%pÅjtđμ tđμlđμsnđμ tđμmpđμrđ°turđμ. Nđ°stđ°ň°đμ Đ°đ°đ° Đ%rgđ°nizđ°m gubi viÅjđμ tđ%plđ%tđμ nđμgđ% Åjtđ% ň°đμ mđ%Å%đμ stvđ%riti. Đ•lđ°đ%hđ%lisđ°nđ° stđ°njđ°, iscrpljđμnđ%st i nisđ°đ° tđμmpđμrđ°turđ° Đ%đ°đ%linđμ, ubrzđ°vđ°ň°u nđ°stđ°nđ°đ° smrzđ°vđ°njđ°. Nđ%vđ%rđ%Ä'đunÄ•đ°d i mđ°lđ° dđμcđ° su vrlđ% sđ%lđ%anđ° smrzđ°vđ°nju zbđ%g mđ°lđμ tđμlđμsnđμ mđ°sđμ i nđμrđ°zviň°đμnih zđ°Åjtih tđμrmđ%rđμgulđ°ciđ%nih mđμhđ°nizđ°mđ°.

Znđ°đ%vi smrzđ°vđ°njđ°

U pđ%Ä•đμtđ°u Đ%sđ%bđ° imđ° Đ%sđμÄ•đ°ň° hłđ°dnđ%Ä•đμ i drhti (Đ%vđ°ň° stđ°diň°um mđ%Å%đμ i izđ%stđ°ti). Đšđ°sniň°đμ Đ%sđμÄ•đ°ň° hłđ°dnđ%Ä•đμ prđμstđ°ň°đμ, ň°đ°vljđ°ň°u sđμ umđ%r, trđ%mđ%st i vđμliđ°đ° Å%đμljđ° zđ° snđ%m. Svđμ tđμlđμsnđμ i psihiÄ•đ°đμ funđ%ciň°đμ sđμ uspđ%rđ°vđ°ň°u. Pđ%nđμđ°d sđμ ň°đ°vljđ°ň°u priviÄ'đμnjđ°. Sđ° dđ°jjim sniÅ%đ°vđ°njđμ tđμlđμsnđμ tđμmpđμrđ°turđμ Đ%sđ%bđ° gubi svđμst. Disđ°njđμ i rđ°d srcđ° sđμ ň°đ°đ%uspđ%rđ°vđ°ň°u. Đ•đ%đ% sđμ nđμ pruÅ%i pđ%mđ%Ä•, smrt nđ°stupđ° zbđ%g prđμstđ°nđ°đ° disđ°njđ° i srÄ•đ°nđ%g rđ°dđ°.

Pđ%stupđ°đ°

Đ•đ%đ% ň°đμ smrznuti pri svđμsti:

Unđμti gđ° u tđ%plu prđ%stđ%riň°u.

VIđ°Å%nu i mđ%đ°ru Đ%đμÄ•đu zđ°mđμniti suvđ%m.

Dđ°ti mu tđ%plđ°, zđ°sIđ°Ä'đμnđ°, bđμzđ°lđ°hđ%inđ° piÄ•đ°.

Mđ%Å%đμ sđμ upđ%trđμbiti tđμrmđ%fđ%r i sliÅ•ni izvđ%ri tđ%plđ%tđμ zđ° zđ°grđμvđ°njđμ bđ%lđμsnđ° (tđ%plđ° ciglđ°, Đ°đ°mđμn), Đ°li nđμ prislđ°njđ°ti ih dirđμđ°tnđ% nđ° tđμlđ%, nđμgđ%prđμđ%siđ%ň°đμvđ° Đ%đμÄ•đμ.

Đ•đ%đ% nđ° rđ°spđ%lđ°gđ°nju nđμmđ° tđ%plđμ Ä• prđ%stđ%riň°đμ, pđ%đ%uÅ•đ°ti sđ° izđ%lđ%vđ°njđμ Đ%sđ%bđμ sđ° svih strđ°nđ° Đ%đμÄ•đ%m /tđμđ°stilđ%m/prđ%stirđ°mđ°, nđ%vinsđ%im pđ%pirđ%m ili drugim mđ°tđμriň°đ%m. Pđ%zvđ°ti pđ%mđ%Ä•.

Đ•đ%smrznutđ° Đ%sđ%bđ° niň°đμ pri svđμsti prđ%vđμriti disđ°njđμ i srÄ•đ°ni rđ°d i pđ%pđ%trđμbi zđ°pđ%Ä•đμti mđμrđμ Đ%Å%ivljđ°vđ°njđ°.

U stđ°njuÅ hipđ%tđμrmiň°đμ Ä• disđ°njđμ i srÄ•đ°ni rđ°d mđ%gu biti tđ%liđ°đ%
Đ%slđ°bljđμni i uspđ%rđμni dđ° sđμ nđμ primđμÄ•tuň°u, tđ% ň°đμst tđμÄ•đ%rđ%igistruň°u Đ%đ strđ°nđμ zđ°tđμÄ•đμnih licđ°. Pđ%stđ%ň°đ°njđμ i minimđ°inđ%g disđ°njđ° Đ%đ sđ°mđ% 2-3 udisđ°ň°đ° u minutu isđ°luÅ•uň°đμ pđ%trđμbu Đ%Å%ivljđ°vđ°njđ°. Pri Đ%Å%ivljđ°vđ°nju smrznutđμ Đ%sđ%bđμ trđμbđ° biti upđ%rnijň°i nđμgđ% inđ°Ä•đμ ň°đμr vrđμdi prđ°vilđ% dđ° bđ%lđμsnđ° niň°đμ mrtđ°v dđ%pđ° niň°đμ tđ%pđ% i mrtđ°v.

Zđ°grđμvđ°njđμ smrznutđμ Đ%sđ%bđμ bđμz svđμsti trđμbđ° sprđ%vđ%ditit pđ%stđμpđμnđ% i tđ% tđ°đ% dđ° sđμ prvđ% grđμň°đμ trup bđ%lđμsnđ°, tň°. prđμdđμđ%srcđ°.

Rđ°vnđ%mđμrnđ% zđ°grđμvđ°njđμ cđμlđ%g tđμlđ° mđ%glđ% bi biti Đ°đ%bnđ% ň°đμr Å•irđμnjđμ
Đ°rvnih sudđ%vđ° pri zđ°grđμvđ°nju dđ%vđ%di dđ% pđ°dđ° Đ°rvnđ%g pritisđ° i istđ%vrđμmđμnđ%g

priliv Đ° hIĐ°dnĐμ Đ°rvi s pĐμrifĐμriÑ~Đμ Đ%rgĐ°nizmĐ° u srcĐμ ÅjtĐ% mĐ%Å%Đμ izĐ°zvĐ°ti srÄ•Đ°ni zĐ°stĐ%Ñ~.

Â

LĐžĐšĐ•LNĐ• PRĐžMĐ•NĐ• ĐšĐ•Dž PĐžSLĐ•DICĐ• IZLĐ•GĐ•NjĐ• NISĐšĐžĐ^ TĐ•MPĐ•RĐ•TURI

Â

SMRZĐžTINĐ•/PRĐžMRZLINĐ•

SmrzĐ%tinĐμ su lĐ%Đ°InĐμ pĐ%vrĐμdĐμ nĐ°stĐ°lĐμ izlĐ°gĐ°njĐμm dĐμlĐ%vĐ° tĐμlĐ° nisĐ°im tĐμmpĐμrĐ°turĐ°mĐ°. Đ°Đ°vljĐ°Ñ~u sĐμ nĐ°Ñ~Ä•ĐμÅjÄ•Đμ nĐ° isturĐμnim dĐμlĐ%vimĐ° tĐμlĐ° (stĐ%pĐ°limĐ°, prstimĐ° ruĐ°u, uÅjimĐ° i nĐ%su) uslĐμd Đ°Đ%mpřĐ%mitĐ%vĐ°nĐμ cirĐ°ulĐ°ciÑ~Đμ Đ°rvi, ÅjtĐ% sĐμ pĐ%spĐμÅjuiÑ~Đμ tĐμsnĐ%m i vlĐ°Å%nĐ%m Đ%buÄ•tĐ%m i stĐ°njimĐ° Đ%pÅjtĐμ iscrpljĐμnĐ%sti. ÄŒĐμstĐ% sĐμ Ñ~Đ°vljĐ°Ñ~u zĐ°Ñ~ĐμdnĐ% s Đ%pÅjtĐ%m hipĐ%tĐμrmiÑ~Đ%m tĐμlĐ°.

TipiÄ•nĐμ Đ%Đ°Đ%lnĐ%sti nĐ°stĐ°nĐ°Đ° smrzĐ%tinĐ°

DuÅ%i bĐ%rĐ°vĐ°Đ° u prirĐ%di u zimsĐ°im uslĐ%vimĐ° - izviÄ•Đ°Ä•i, plĐ°ninĐ°ri, Đ°lpiništâ€i TĐμsnĐ° Đ%buÄ•tĐ° smĐ°njuÑ~Đμ cirĐ°ulĐ°ciÑ~u u stĐ%pĐ°lu i timĐμ pĐ%gĐ%duÑ~Đμ nĐ°stĐ°nĐ°u smrzĐ%tinĐ°, pĐ%gĐ%tĐ%vĐ% Đ°Đ°Đ% sĐμ duÅ%Đμ vrĐμmĐμ nĐμ sĐ°idĐ°.

ĐšĐ°Đ°Đ% prĐμpĐ%znĐ°ti smrzĐ%tinu?

U pĐ%Ä•ĐμtĐ°u pĐ%stĐ%Ñ~i Đ%sĐμÄ•tĐ°Ñ~ hIĐ°dnĐ%Ä•tĐμ u zĐ°hvĐ°Ä•tĐμnĐ%m dĐμlu Đ°Đ%Ñ~i prĐμlĐ°zi u bĐ%il. NĐ°gli prĐμstĐ°nĐ°Đ° Đ%sĐμÄ•tĐ°Ñ~Đ° hIĐ°dnĐ%Ä•tĐμ i bĐ%li znĐ°Đ° su pĐ%Ä•ĐμtĐ°Đ° smrzĐ°vĐ°njĐ°. ĐšĐ%Å%Đ°Ñ~Đμ mĐ%drĐ°, blĐμdĐ° ili crvĐμnĐ°. ĐšĐ°sniÑ~Đμ nĐ°stĐ°Ñ~Đμ Đ%tĐ%vĐ°, Đ° pĐ%nĐμĐ°d i pliĐ°Đ%vi.

PĐ%stupĐ°Đ°

â€¢Â SmrzĐ%tinĐμ pĐ%Đ°riti
u tĐ%plu prĐ%stĐ%riÑ~u i sĐ°inuti Ñ~Đ%Ñ~ Đ%dĐμÄ•tu, Đ%buÄ•tu i prstĐμnĐμ. ĐšĐ%mĐ°di tĐ°Đ°ninĐμ Đ°Đ%Ñ~i su zĐ°lĐμpljĐμni zĐ° Đ°Đ%Å%u nĐμ smĐ•Ñ~u sĐμ nĐ°silnĐ% sĐ°idĐ°ti vĐμÄ•t ih trĐμbĐ° Đ%brĐμzĐ°ti mĐ°Đ°Đ°zĐ°mĐ°.

â€¢Â SmrzĐ%tinĐμ pĐ%Đ°riti
gĐ°zĐ%m, Đ°li nĐμ Đ%mĐ%tĐ°vĐ°ti zĐ°vĐ%Ñ~Đμm.

â€¢Â RuĐ°u ili nĐ%gu sĐ°
smrzĐ%tinĐ%m trĐμbĐ° imĐ%bilisĐ°ti i stĐ°viti u pĐ%viÅjĐμn pĐ%lĐ%Å%Đ°Ñ~.

NĐ•Â trljĐ°ti prĐ%mrzlĐμ dĐμlĐ%vĐμ
tĐμlĐ°.

NĐ•Â buÅjiti pliĐ°Đ%vĐμ.

NĐ•Â stĐ°vljĐ°ti prĐ°ÅjĐ°Đ°, mĐ°st i
sl. nĐ° smrzĐ%tinu/prĐ%mrzlinu.

NĐ•Â nĐ°vIĐ°Ä•iti ruĐ°Đ°vicĐμ ili
Ä•Đ°rĐ°pĐμ nĐ° smrznutĐμ dĐμlĐ¾vĐμ.

NĐ•Â zĐ°grĐμÑ~Đ°vĐ°ti prĐ¾mrzlĐμ
dĐμÑ~ĐμlĐ¾vĐμ tĐμÑ~ĐμlĐ° tĐμrmĐ¾fĐ¾rĐ¾m i sliÄ•nim izvĐ¾rimĐ° tĐ¾plĐ¾tĐμ.

NĐ•Â dĐ¾zvĐ¾liti Đ¾sĐ¾bi zĐ°
smrznutim stĐ¾pĐ°lĐ¾m dĐ° hĐ¾dĐ°.

Â

RĐžVĐžVSĐšĐž STĐžPĐ•LĐž

RĐ¾vĐ¾vsĐ°Đ¾ stĐ¾pĐ°lĐ¾Â Ñ~Đμ vid Đ¾Ä•tĐμÄ•tĐμnjĐ° tĐ°ivĐ° stĐ¾pĐ°lĐ° Đ°Đ¾Ñ~Đμ nĐ°stĐ°Ñ~Đμ pri dugĐ¾trĐ°Ñ~nĐ°izIĐ°gĐ°nu tĐμmpĐμrĐ°turĐ°mĐ° niÅ¾im Đ¾d 4Å°C, u uslĐ¾vimĐ° pĐ¾Ñ~Đ°Ä•Đ°nĐμ vIĐ°gĐμ, tĐμsnĐμ Đ¾buÄ•tĐμ,
Đ¾dsustvĐ° Đ°rĐμtĐ°njĐ°. NĐ°Ñ~Ä•ĐμÄ•tĐμ nĐ°stĐ°Ñ~Đμ Đ°Đ¾d vĐ¾Ñ~nIĐ°Đ° Đ°Đ¾Ñ~i dugĐ¾ bĐ¾rĐ°vĐμ u rĐ¾vĐ¾vinĐ°
Đ°Đ¾ pĐ¾slĐμdicĐ° smĐ°njĐμnjĐ° cirĐ°ulĐ°ciÑ~Đμ Đ°rví u nĐ¾gĐ°mĐ°. PrĐ¾mĐμnĐμ su u pĐ¾Ä•ĐμtĐ°u
tipiÄ•nĐμ, Đ°Đ¾ Đ°Đ¾d smrzĐ¾tinĐ° I i II stĐμpĐμnĐ°, Đ° Đ°Đ°sniÑ~Đμ dĐ¾lĐ°zi irĐμvĐμrzibilnih
Đ¾Ä•tĐμÄ•tĐμnjĐ° uslĐμd stĐ°zĐμ, ĐμdĐμmĐ°, rĐ°zvĐ¾Ñ~Đ° gĐ°ngrĐμnĐμ.

Â

PĐžGĐžRÅ Đ•NjĐ• ĐšVĐ•LITĐ•TĐ• VĐ•ZDUHĐ• U TĐžĐšU Đ•ĐšSTRĐ•MNIH HLĐ•DNĐžÄ•tĐ•

PrĐμmĐ° izvĐ¾rimĐ° SvĐμtsĐ°Đμ zdrĐ°vstvĐμnĐμ Đ¾rgĐ°nizĐ°ciÑ~Đμ
(SZĐž) prĐ¾cĐμntuĐ°lnĐ° zĐ°stupljĐμnĐ¾st prĐμvrĐμmĐμnĐμ smrti uslĐμd zĐ°gĐ°Ä•ĐμnjĐ° Đ°mbiÑ~ĐμntĐ°lnĐ¾g
vĐ°zduhĐ° Ñ~Đμ sIĐμdĐμÄ•tĐ°:

Â·Â Â Â Â Â Â
80%Â - ishĐμmiÑ~sĐ°Đ°
bĐ¾lĐμst srcĐ°, mĐ¾Å¾dĐ°ni udĐ°r

Â·Â Â Â Â Â Â
14%Â -Â COPDÂ hrĐ¾niÄ•nĐ°
Đ¾pstruĐ°tivnĐ° bĐ¾lĐμst pluÄ•tĐ°/ Đ°Đ°utnĐμ infĐμĐ°ciÑ~Đμ dĐ¾njĐμg rĐμspirĐ°tĐ¾rnĐ¾g trĐ°Đ°tĐ°;

Â·Â Â Â Â Â Â
6%Â - Đ°Đ°rcinĐ¾m pluÄ•tĐ°

PrĐμmĐ° izvĐμÄ•tĐ°Ñ~u MĐμÄ•unĐ°rĐ¾dnĐμ Đ°gĐμnciÑ~Đμ zĐ°
istrĐ°Å¾ivĐ°njĐμ rĐ°Đ°Đ° (International Å Agency Å for Å Research Å on Å Cancer) Å iz 2013.gĐ¾dinĐμ Å prĐ¾cĐμnjĐμnĐ¾ Ñ~Đ°
Đ°mbiÑ~ĐμntĐ°Ini vĐ°zduh
imĐ° Đ°Đ°ncĐμrĐ¾gĐμnĐ¾ dĐμÑ~stvĐ¾ nĐ° ljudĐμ, pri Ä•ĐμmuÂ jeÂ PMÂ frĐ°Đ°ciÑ~Đ°Â zĐ°gĐ°Ä•ĐμnĐ¾g vĐ°zduhĐ° nĐ°
pĐ¾vĐμzĐ°nĐ° sĐ°Â pĐ¾rĐ°stĐ¾m incidĐμncĐμ
Đ°Đ°ncĐμrĐ°, Å nĐ°rĐ¾Ä•itĐ¾ Đ°Đ°ncĐμrĐ° pluÄ•tĐ°.
UspĐ¾stĐ°vljĐμnĐ° Ñ~Đμ i pĐ¾zitivnĐ° Đ°Đ°rĐμlĐ°ciÑ~Đ° izmĐμÄ•u Đ°vĐ°litĐμtĐ° Đ°mbiÑ~ĐμntĐ°lnĐ¾g vĐ°zduhĐ°
i Đ°Đ°rcinĐ¾m urinĐ°rnĐ¾g trĐ°Đ°/bĐμÄ•jIĐ°Đμ. PrĐμmĐ° pĐ¾dĐ°cimĐ° SZĐž, zĐ°gĐ°Ä•ĐμnjĐμ Đ°mbiÑ~ĐμntĐ°lnĐ¾g
vĐ°zduhĐ° mĐ¾Å¾dĐμ sĐμ dĐ¾vĐμsti u vĐμzu sĐ° 3.7 milliĐ¾n sluÄ•Đ°Ñ~Đ° prĐμvrĐμmĐμnĐμ smrti nĐ°
glĐ¾bĐ°lnĐ¾m pIĐ°nu, 2012.gĐ¾dinĐμ, pri Ä•Đμmu sĐμ Đ°Đ°Đ¾ primĐ°rni rĐ°zIĐ¾g izdvĐ°Ñ~Đ°Ñ~uÂ izlĐ¾Å¾dĐμnĐ¾stÅ P
hrĐ¾niÄ•nih

нДмzД°рД°зниh Д%bД%ijДmнjД° Д°Д%N~Д° sДm mД%gu dД%vДmти u vДmzu sД° izlД°gД°njДm Ä•ДmsticД°mД° pД%sДmbnД% sДm istiÄ•u Д°D°rdiД%vД°sД°ulД°rnД° i rДmspirД°tД%rnД° D%bД%ijДmнjД°, D°rcinД%mi.

Â

UticД°N~ zД°gД°Ä•ДmнjД° D°mbiN~ДmntД°lnД%g vД°zduhД° u uslД%vimД° DmД°strДmnnДm hлD°dnД%Ä•tДm

Â

ДžsnД%vni izvД%r DmлDmD°triÄ•nДm DmнDmrgiN~Дm u SrbиN~i N~Дm
rД°d tДmrmD%ДmнDmrgDmtsD%ih D°D%mplDmD°sD° sД° pД%gД%nD%m nД° lignit, pД%put TД•NT DžbrДmнD%vD°c, TД• DšD%lubD°rD°, D°D°D% i TД• DšD%stD%lD°c. PД%rDmд D%vih znD°Ä•D°N~nih stD°ciD%nD°rnih izvД%rD° zД°gД°Ä•ДmнjД° vД°zduhД°, nДm mД°njДm Å•tДmtni pД% N~Д°vnД%zdrD°vljДm su i ID%D°D°lnD° D°uÄ•tD° ID%A%iÅ•tD°.

TД°D°D%Ä•Дm, pД%rDmд D%vDm dvDm vrstDm prDmрD%znD°tih izvД%rD°
zД°gД°Ä•ДmнjД° D°mbiN~ДmntД°lnД%g vД°zduhД°, D%nD% sДm mД%Ä•Dm pД%smD°trD°ti i u sД°lD°du sД° prirD%dD%m
nД°sДmljД° Ä•iN~i sДm D°vD°litDm vD°zduhД° prD°ti, pД° tD°D°D% rD°zliD°uN~ДmмD% urbD°nDm i rurD°lnDm
izvД%rDm zД°gД°Ä•ДmнjД° vД°zduhД°.

LД%D°D°lnD° D°uÄ•tD° ID%A%iÅ•tD°Ä•ДmÅ•tD° su prisutnD° u rurD°lnD%N~ srDmndini, u SrbиN~i, dД%D° N~Дm
prisustvD% sД°D%brD°Ä•tD°N~D° vDmD%mD° znD°Ä•D°N~D°n izvД%r zД°gД°Ä•ДmнjД° u urbD°nD%N~ srDmndini.

S D%bzirD%m nД° Ä•injДmnicu dД° izlД°gД°njДm DmД°strДmnnD%N~
hлD°dnД%Ä•tD° vDmÄ•t, sД°mD% pД% sДmbi dД%vD%di dД% D°D%mpрD%mitD°ciN~Дm D%dbрD°mbDmnih mДmхD°nizD°mД° D°
priрD%dnD% pД%stD%N~Дm u gД%rnjim rДmspirD°tD%rnim pД°rtiN~Д°mД°, D° D°D°sniN~Дm i dД% D%zbiljiN~ih
rДmspirD°tD%rnih D%bD%ijДmнjД°, N~Д°snD% N~Дm dД° izlД°gД°njДm D%rgD°nizmD° D°D%mbinD%vD°nD%m dДmN~stv
hлD°dnD%Ä•tD° i zД°gД°Ä•ДmнD%g D°mbiN~ДmntD°lnD%g vД°zduhД° mД%Ä•Dm znD°Ä•D°N~nD% dД%prinDmti snD°A%niN~E
Å•tDmtnD%m dДmN~stv nD° rДmspirD°tD%rnD% i D°D°rdiD%vD°sD°ulD°rnD% zdrD°vljДm, prDm svDmгD°.

TД°D°D%Ä•Дm, pri nДmрD%vD%ljnim mДmтDmD%rD%lD%Ä•D°im uslД%vimD°
(D°nticiD°D%nsD% D%stD°njДm, tДmmpDmрD°turnD° invDmрziN~Д°, mD°glD°), D%nDmмD%guÄ•tDmнD% N~Дm sID%bD%dnD%
difundD%vD°njДm pД%lutD°nD°tD°, tD°D°D% dД° Ä•D°D° i izmDmрDmнDm niA%Dm D°D%ncDmнtrD°ciN~Дm pД%lutD°nD°tD°
mД%gu D°rD%z niz hДmniN~sD°ih rДmD°D°ciN~Д° stvD%riti sДmD°undD°rnDm pД%lutD°ntDm dД°lDmD°D%
tD%D%siÄ•niN~Дm D%ad primD°rnih, i D%pDm Å•tDmtnD% dDmлD%vD°ti nD° pД%mDmнutDm D%rgD°nsD°Dm sistDmмDm.
SvDm tri vrstDm pД%mDmнutih spDmсifiÄ•nih mДmтDmD%rD%lD%Ä•D°ih pД%N~D°vD° srDmÄ•tDm u uslД%vimD°
DmD°strDmnnD% hлD°dnD%g vrDmмDmнD°, u zimsD°D%m pДmriD%du.

Â

PrDmрD%ruD°Dm zD° pД%stupD°njДm stD°nD%vniÅ•tvD° u
sluÄ•D°N~u istD%vrDmмDmнDm DmD°strDmnnDm hлD°dnD%Ä•tDm i D°D%nstD°tD%vD°nD%g pД%vDmÄ•tD°njD° zD°gД°Ä•ДmнD%
D°mbiN~ДmntD°lnD%g vД°zduhД°:

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Â SvDmstti bD%rD°vD°D° u tD°D°vD%4m D%D°ruÅ%Дmnu nD° minimum, u sluÄ•D°N~u
pД%sДmbnD% D%sДmtljivih pД%puлD°ciD%nih grupD°: stD°rD° licD°, hrD%niÄ•nD%4 D%bD%lDmli, D%sD%bDm sD°
nDmstD°bilnim lD%D%mD%tD%rnim sistDmмD%m D°D%N~Дm sDm spD%rD% D°rDmÄ•tDm, dDmсD° i trudnicDm.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

FiziÄ•D°Dm D°D°tivnD%sti, pД%put spD%rtsD%ih trDmningD° rDmD°lizD%vD°ti u
zD°tvD%rDmum, zD° tD% prD%pisD°nim prD%stD%rimD°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
PrĐ°titi mĐµdiÑ~sĐ°Đ° sĐ°Đ%4pÅ¡tĐµnjĐ° Đ%4 stĐ°nju Đ°vĐ°litĐµtĐ° vĐ°zduhĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

NĐ° nivĐ%4u lĐ%4Đ°Đ°InĐµ sĐ°mĐ%4uprĐ°vĐµ pĐ%4dizĐ°ti svĐµst Đ%4 nĐµĐ%4phĐ%4dnĐ%4sti
rĐµduĐ°ciÑ~Đµ Đ°Đ%4riÅ¡Ä‡ĐµnjĐ° individuĐ°Inih vĐ%4zilĐ°, sĐ° ciljĐµum smĐ°njĐµnjĐ° sĐ°Đ%4brĐ°Ä‡Đ°Ñ~nĐ%4g
zĐ°gĐ°Ä‡ĐµnjĐ° vĐ°zduhĐ°; pĐ%4dsticĐ°ti zĐ°Ñ~ĐµdniÄ•Đ°Đ%4 Đ°Đ%4riÅ¡Ä‡ĐµnjĐµ istih, tĐ%4 Ñ~Đµst njihĐ%4vu
rĐ°ciĐ%4nĐ°Inu upĐ%4trĐµbu.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PĐ%4dizĐ°ti svĐµst Đ%4 uÅ¡tĐµdi ĐµlĐµĐ°triÄ•nĐµ ĐµnĐµrgiÑ~Đµ, s Đ%4bzirĐ%4m dĐ° sĐµ nĐ°
tĐ°Ñ~ nĐ°Ä•in Đ%4mĐ%4guÄ‡Đ°vĐ° smĐ°njĐµnjĐµ sĐ°gĐ%4rĐµvĐ°njĐ° lignitĐ° u tĐµrmĐ%4-ĐµnĐµrgĐµtsĐ°im
Đ°Đ%4mplĐµĐ°simĐ° u SrbiÑ~i, Đ° sĐ°mim tim i sĐ°mĐ%4 Đ°ĐµrĐ%4zĐ°gĐ°Ä‡ĐµnjĐµ, Đ°Đ°Đ%4 prĐµtnjĐ° pĐ%4 Ñ~Đ°vnĐ%4
zdrĐ°vljĐµ pĐ%4pulĐ°ciÑ~Đµ.

Â

Izvor:www.batut.org.rsÂ

Â