Preporuke za opÅ¡tu populaciju za postupanje u toku toplog vremena

18.07.2024

Stalno rashlaÄ‘ujte svoj dom

Â

Trudite
se da vam Å¾ivotni prostor uvek bude rashlaÄ‘en. Idealno bi bilo odrÅ¾avati sobnu temperaturu ispod 32Â°S tokom dana, odnosno ispod 24Â°S tokom noÄ‡i. Ovo je naroÄ•ito vaÅ¾no za decu uzrasta do 2 godine, osobe starije od 60 godina, kao i za hroniÄ•ne bolesnike.

Iskoristite
noÄ‡ni vazduh da rashladite svoj dom. Otvorite sve prozore i drÅ¾ite roletne podignute tokom noÄ‡i i ranog jutra, kada je spoljaÅ¡na temperatura niÅ¾a.

Smanjite
toplotno optereÄ‡enje u svom stanu ili kuÄ‡i u najtoplijem delu dana. Zatvorite prozore i prozorske zastore, posebno one na sunÄ•anoj strani. IskljuÄ•ite veÅ¡taÄ•ko osvetljenje i sve elektriÄ•ne ureÄ‘aje koji vam nisu neophodni.

OkaÄ•ite
vlaÅ¾ne Ä•arÅ¡ave na otvorene prozore kako biste rashladili vazduh u sobi, ukoliko nemate klima ureÄ‘aj. Ako vam je stambeni prostor klimatizovan, zatvorite vrata i prozore i Å¡tedite struju koju ne koristite za rashlaÄ‘ivanje.

Ventilatori
mogu delimiÄ•no da rashlade prostoriju, ali pri temperaturi iznad 35Â°S ne mogu da spreÄ•e opasnost od pojave poremeÄ‡aja zdravlja izazvanih toplotom.

Izbegavajte
boravak napolju u toku najtoplijeg dela dana (od 10 do 17 Ä•asova).

Koliko
moÅ¾ete, izbegavajte naporne fiziÄ•ke aktivnosti. Ako morate da ih obavljate, Ä•inite to u toku najhladnijeg dela dana, Å¡to je obiÄ•no izmeÄ‘u 4:00 i 7:00 Ä•asova ujutru.

Ne
ostavljajte decu, kao ni Å¾ivotinje, u parkiranim vozilima.

Â

Â

RashlaÄ‘ujte telo i hidrirajte svoj organizam

Â

TuÅ¡irajte
se ili kupajte u rashlaÄ‘enoj vodi. MoÅ¾ete da primenjujete i hladne obloge, peÅ¡kire, sunÄ‘ere, itd.

Nosite
laganu, komotnu odeÄ‡u od prirodnih materijala, svetlih boja. Ako izlazite napolje, nosite Å¡eÅ¡ir ili kapu sa Å¡irokim obodom i naoÄ•are za sunce. Koristite pamuÄ•nu posteljinu.

Redovno
unosite teÄ•nost, pre svega vodu. IskljuÄ•ite alkohol i smanjite unos kafe i gaziranih bezalkoholnih piÄ‡a.

Uglavnom
osobe popiju par Ä•aÅ¡a dnevno, a preporuka je da to bude osam.
Najbolji naÄ•in da se izbegne dehidratacija i kolaps je da unosite vodu u veÄ‡oj koliÄ•ini. Nedostatak hidratacije dovodi do iscrpljenosti, suve koÅ¾e, glavobolje, niskog krvnog pritiska i nesvestice. Ne treba da se nalivate vodom non stop. Potreba za teÄ•nosti zavisi od metabolizma, teÅ¾ine, procenta telesne masnoÄ‡e, nivoa fiziÄ•ke aktivnosti.

Â

Å to
se ishrane tiÄ•e, kljuÄ•no je da bude lagana. Uzimajte manje, a Ä•eÅ¡Ä‡e obroke. Izbegavajte hranu sa visokim sadrÅ¾ajem proteina.

Kupujete sezonsko povrÄ‡e
i voÄ‡e i na takvim namirnicama zasnujete svoje obroke kada je vruÄ‡e.Â Uzimajte Å¡to viÅ¡e sveÅ¾e hrane, jer
termiÄ•kom obradom namirnice gube vitamine i minerale koji su jako bitni. VaÅ¾no je ne preskakati doruÄ•ak, jer prvi obrok utiÄ•e na ishranu tokom celog dana. DoruÄ•ak ima najveÄ‡i uticaj na glikemijski status. RuÄ•ak i veÄ•era Ä‡e biti obilniji, a i moÅ¾e doÄ‡i do varijacija Å¡eÄ‡era u krvi ako preskoÄ•imo doruÄ•ak.

Å½itarice
su dobre za doruÄ•ak, a moÅ¾e se jesti i hladan sendviÄ• ili sveÅ¾e povrÄ‡e. Jaja su takoÄ‘e dobar izbor za doruÄ•ak. Prejaka, masna i zaÄ•injena hrana moÅ¾e da dovede do pojaÄ•anog znojenja, a to dovodi do gubitka teÄ•nosti.

Â

Ako
neko od vas uzima lekove, proverite sa lekarom da li ti lekovi utiÄ•u na termoregulaciju. Ako imate zdravstvenih problema lekove drÅ¾ite na temperaturi ispod 25Â°SÂ ili u friÅ¾ideru (proÄ•itajte uputstvo o Ä•uvanju dato uz lek). ZatraÅ¾ite medicinski savet ako patite od nekog hroniÄ•nog oboljenja ili istovremeno uzimate viÅ¡e razliÄ•itih lekova.

Ukoliko
se radi o starijoj populaciji ili nezaposlenima, sve teÅ¾e kuÄ‡ne poslove (pranje rublja, tepiha, zavesa...) trebalo bi obavljati u hladnijoj polovini dana (jutro, veÄ•e). Bez preke potrebe, ne bi trebalo napuÅ¡tati dobro klimatizovan zatvoreni prostor za sve vreme trajanja poviÅ¡ene spoljne temperature. Ukoliko je to neizbeÅ¾no, obezbediti redovnu rehidraciju u toku boravka na toplom.

Posebnu
paÅ¾nju treba obratiti na odrÅ¾avanje liÄ•ne higijene, zatim Â na higijenske uslove u toku pranja voÄ‡a i povrÄ‡a kao i na samu pripremu hrane, jer u uslovima kada je organizmu neophodno besprekorno funkcionisanje sistema termoregulacije, svaka dehidracija, nastala kao posledica alimentarne intoksikacije praÄ‡ene dijarejom, dodatno bi komplikovalo zdravstveno stanje osobe koja je pretrpela bilo koje od navedenih kliniÄ•kih manifestacija toplotnog stresa.Â

Â

Ako se vi ili neko drugi ne oseÄ‡a dobro

Â

PotraÅ¾ite
pomoÄ‡ ako oseÄ‡ate vrtoglavicu, slabost, uznemirenost, intenzivnu Å¾eÄ‘ ili imate glavobolju; Å¡to je pre moguÄ‡e preÄ‘ite u ohlaÄ‘en prostor i izmerite telesnu temperaturu.Â Â Popijte
nekoliko gutljaja vode ili voÄ‡nog soka sobne temperature.Â

Ako
vam se jave bolni grÄ•evi u miÅ¡iÄ‡ima (oni su, inaÄ•e, Ä•esto posledica duÅ¾eg veÅ¾banja po veoma toplom vremenu, posebno ako su se javili u miÅ¡iÄ‡ima nogu, ruku ili stomaka), sklonite se u hlad ili uÄ‘ite u rashlaÄ‘eni prostor. PoÄ•nite postepeno da unosite teÄ•nost, najbolje vodu. Ako toplotni grÄ•evi potraju duÅ¾e od jednog sata treba da potraÅ¾ite lekarsku pomoÄ‡.

Obratite
se lekaru ako osetite neuobiÄ•ajene simptome ili ako simptomi dugo traju. Ako primetite kod nekog od Ä•lanova vaÅ¡e porodice ili ljudi kojima pomaÅ¾ete toplu, suvu koÅ¾u i buncanje, pojavu grÄ•eva i/ili nesvesticu, odnosno gubitak svesti, odmah pozovite lekara/hitnu pomoÄ‡. Dok Ä•ekate na pomoÄ‡, pokuÅ¡ajte osobu da rashladite hladnim oblogama, dajte joj da pije teÄ•nost, oslobodite je viÅ¡ka odeÄ‡e.