INFO: ZaÅ¡tita od visokih temperatura

03.08.2017

Na osnovu upozorenja RepubliÄ•kog
hidrometeoroloÅ¡kog zavoda na ekstremno visoke temperature (od
35Â°C do 39Â°C stepeni ponegde i preko 40Â°C stepeni), i s obzirom na to da takve temperature
mogu imati negativne posledice po Å¾ivot i zdravlje ljudi, Zavod za javno zdravlje Vranje daje sledeÄ‡eÂ saopÅ¡tenje za zaÅ¡titu
od visokih temperatura: Poslednjih deset
godina uoÄ•ava se trend Â porasta temperature u letnjem periodu Å¡to utiÄ•e na
zdravstveno stanje celokupnog stanovniÅ¡tva.
Pravovremene mere mogu smanjiti broj obolelih i umrlih od vruÄ‡ina, Å¡to znaÄ•i da treba
biti spreman ublaÅ¾iti moguÄ‡e negativne posledice
po zdravlje i trenutno delovati.

Sve vreme tokom trajanja velikih vruÄ‡ina pridrÅ¾avajte se sledeÄ‡ih preporuka:

Â

Rashladite telo i pijte dovoljno
teÄ•nosti.
Pijte redovno negaziranu
vodu i niskokaloriÄ•ne napitke bez kofeina, alkohola i Å¡eÄ‡era da
njima ne izazovete jaÄ•u dehidraciju.
Izbegavajte boravak na direktnom
suncu u razdoblju od 10-17 Ä•asova, naroÄ•ito deca,
trudnice, starije osobe, srÄ•ani bolesnici i Â hroniÄ•ni bolesnici.
Ukoliko izlazite iz kuÄ‡e uvek sa
sobom nosite vodu.
Izbegavajte naporan fiziÄ•ki rad. Ukoliko radite na
otvorenomÂ Ä•eÅ¡Ä‡e odmarajte,
sklonite se
u hlad i popijte 1 â€“ 2 Ä•aÅ¡e vode
svakih 30 minuta.
TuÅ¡irajte se ili kupajte u mlakoj vodi.
Nosite laganu Å¡iroku svetlu odeÄ‡u od prirodnih materijala.
Ukoliko
izlazite iz kuÄ‡e
stavite Å¡eÅ¡ir Å¡irokog oboda ili
kapu i naoÄ•are za sunce, a korisna zaÅ¡tita od direktnog sunca su i
kiÅ¡obrani i lepeze.
Redovno
koristite sredstva sa zaÅ¡titnim
faktorom od Å¡tetnog UV zraÄ•enja.
Jedite Ä•eÅ¡Ä‡e male i Å¡to teÄ•nije obroke.
Izbegavajte hranu prebogatu belanÄ•evinama. Pripremite
meÅ¡ano sveÅ¾e voÄ‡e ili
napravite
laganu supu, da organizmu vratite izgubljene
minerale, vitamine i elektrolite.
Ako vozite, izbjegavajte putovanja u najtoplijem delu dana.

Â

Â Â

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

NoÄ‡uÂ i u toku ranih
jutarnjih Ä•asova otvorite sve prozore i podignite roletne.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Danju zatvorite prozore i spustite roletne, naroÄ•ito one koji su okrenuti prema suncu.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Ako imate klima-ureÄ‘aj, zatvorite vrata
i prozore i podesite temperaturu
tako da ne bude niÅ¾a od 7ËšC od spoljne.

Â

Pomognite drugima

Starije osobe i bolesnike koji Å¾ive sami treba posetite bar
jednom dnevno.
Proverite
da li uzimaju lekove, da li
imÂ je potrebna pomoÄ‡ oko nabavke namirnica
ili sliÄ•no.

Â

Ako se oseÄ‡ate loÅ¡e

Ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoÄ‡, teskobu ili ste izrazito
Å¾edni i imate jaku glavobolju, traÅ¾ite pomoÄ‡, Å¡to pre se sklonite
u hladovinu.
Popijte vodu ili nezaslaÄ‘eni razrijeÄ‘eni voÄ‡ni sok viÅ¡e
puta po nekoliko gutljaja.
Smirite se i lezite u rashlaÄ‘enu prostoriju ako imate bolne
grÄ•eve, najÄ•eÅ¡Ä‡e u nogama, rukama ili stomaku.
Posavetujte se s lekarom Â u
sluÄ•aju drugih tegoba ili ako tegobe duÅ¾e traju.

Â

Â

ZJZ Vranje