

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°C tokom dana, odnosno ispod 24Â°C 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 podignite tokom noÄ‡i i ranog jutra, kada je spoljaÅ¡nja temperatura niÅ¾a.

Smanjite

toploton 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 veÄ•itaÄ•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°C 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 Å•asova).

Koliko

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

Ne

ostavljajte decu, kao ni Å¾ivotinje, u parkiranim vozilima.

Â

Â

Rashlađujte telo i hidrirajte svoj organizam

Â

Tuđirajte se ili kupajte u rashlađenoj vodi. Možete da primenjujete i hladne obloge, peđjire, sunđere, itd.

Nosite laganu, komotnu odeću od prirodnih materijala, svetlih boja. Ako izlazite napolje, nosite Čeđir ili kapu sa Čirokim obodom i naočare za sunce. Koristite pamučnu posteljinu.

Redovno unosite tečnost, pre svega vodu. Isključite alkohol i smanjite unos kafe i gaziranih bezalkoholnih pića.

Uglavnom osobe popiju par šaka dnevno, a preporuka je da to bude osam. Najbolji način da se izbegne dehidratacija i kolaps je da unosite vodu u većoj količini. Nedostatak hidratacije dovodi do iscrpljenosti, suve kože, glavobolje, niskog krvnog pritiska i nesvestice. Ne treba da se nalivate vodom non stop. Potreba za tečnosti zavisi od metabolizma, tečine, procenta telesne masnoće, nivoa fizičke aktivnosti.

Â

Â to se ishrane tječe, ključno je da bude lagana. Uzimajte manje, a većije obroke. Izbegavajte hranu sa visokim sadržajem proteina.

Kupujete sezonsko povrće i voće i na takvima namirnicama zasnujete svoje obroke kada je vruće.Â Uzimajte Âto više svečene hrane, jer termičkom obradom namirnice gube vitamine i minerale koji su jako bitni. Vaćno je ne preskakati doručak, jer prvi obrok utječe na ishranu tokom celog dana. Doručak ima najveći uticaj na glikemijski status. Ručak i večera treba biti obilniji, a i može doći do varijacija Čeđera u krvi ako preskočimo doručak.

Â½itarice

su dobre za doruÄ•ak, a moÅ¾e se jesti i hladan sendviÄ• ili sveÅ¾e povrÄ¾e. 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.

A

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°C 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 viÅ¾e razliÄ•itih lekova.

Ukoliko

se radi o starijoj populaciji ili nezaposlenima, sve teÅ¾e kuÄ¾ne poslove (pranje rublja, tepiha, zavesa...) trebalo bi obavljati u hladnijoj polovini dana (jutro, veÄ•e). Bez preke potrebe, ne bi trebalo napuÅ¾tati dobro klimatizovan zatvoren prostor za sve vreme trajanja poviÅ¾ene spoljne temperature. Ukoliko je to neizbeÅ¾no, obezbediti redovnu rehidraciju u toku boravka na toplo.

Posebnu

paÅ¾nju treba obratiti na odrÅ¾avanje liÄ•ne higijene, zatim Å na higijenske uslove u toku pranja voÄ¾ta i povrÄ¾ta kao i na samu pripremu hrane, jer u uslovima kada je organizmu neophodno besprekorno funkcionisanje sistema termoregulacije, svaka dehidracija, nastala kao posledica alimentarne intoksikacije praÄ¾ene dijarejom, dodatno bi komplikovalo zdravstveno stanje osobe koja je pretrpela bilo koje od navedenih kliniÄ•kih manifestacija toplotnog stresa.Â

A

Ako se vi ili neko drugi ne oseća dobro

Â

Potražite

pomoć ako osećate vrtoglavicu, slabost, uznemirenost, intenzivnu žale ili imate glavobolju; što je pre moguće pređite u ohlađen prostor i izmerite telesnu temperaturu. Popijte

nekoliko gutljaja vode ili voćnog soka sobne temperature.

Ako

vam se jave bolni grčevi u mišićima (oni su, inače, često posledica dužeg večeranja po veoma toplo vremenu, posebno ako su se javili u mišićima nogu, ruku ili stomaka), sklonite se u hlad ili uže u rashlađeni prostor. Počnite postepeno da unosite tečnost, najbolje vodu. Ako topotni grčevi potraju duže od jednog sata treba da potražite lekarsku pomoć.

Obratite

se lekaru ako osetite neuobičajene simptome ili ako simptomi dugo traju. Ako primite kod nekog od članova važeće porodice ili ljudi kojima pomažete topu, suvu kožu i buncanje, pojavu grčeva i/ili nesvesticu, odnosno gubitak svesti, odmah pozovite lekara/hitnu pomoć. Dok čekate na pomoć, pokušajte osobu da rashladite hladnim oblogama, dajte joj da pije tečnost, oslobođite je viška odeću.