

Preporuke za općitu populaciju za postupanje u toku toplog vremena

18.07.2024

Stalno rashlađujte svoj dom

•

Trudite

se da vam životni prostor uvek bude rashlađen. Idealno bi bilo održavati sobnu temperaturu ispod 32°C tokom dana, odnosno ispod 24°C tokom noći. Ovo je naročito važno za decu uzrasta do 2 godine, osobe starije od 60 godina, kao i za hronične bolesnike.

Iskoristite

noćni vazduh da rashladite svoj dom. Otvorite sve prozore i držite roletne podignute tokom noći i ranog jutra, kada je spoljna temperatura niža.

Smanjite

toplotno opterećenje u svom stanu ili kući u najtoplijem delu dana. Zatvorite prozore i prozorske zastore, posebno one na sunanoj strani. Isključite veštačko osvetljenje i sve električne uređaje koji vam nisu neophodni.

Okažite

vlažne zavesice na otvorene prozore kako biste rashladili vazduh u sobi, ukoliko nemate klima uređaj. Ako vam je stambeni prostor klimatizovan, zatvorite vrata i prozore i isključite struju koju ne koristite za rashlađivanje.

Ventilatori

može delimično da rashlade prostoriju, ali pri temperaturi iznad 35°C ne mogu da spreče opasnost od pojave poremećaja zdravlja izazvanih toplotom.

Izbegavajte

boravak napolju u toku najtoplijeg dela dana (od 10 do 17 časova).

Koliko

možete, izbegavajte napore fizičke aktivnosti. Ako morate da ih obavljate, činite to u toku najhladnijeg dela dana, što je obično između 4:00 i 7:00 časova ujutru.

Ne

ostavljajte decu, kao ni životinje, u parkiranim vozilima.

Â

Â

RashlaÄ‘ujte telo i hidrirajte svoj organizam

Â

TuÄ‘irajte

se ili kupajte u rashlaÄ‘enoj vodi. MoÄ‘ete da primenjujete i hladne obloge, peÄ‘kire, sunÄ‘ere, itd.

Nosite

laganu, komotnu odeÄ‘u od prirodnih materijala, svetlih boja. Ako izlazite napolje, nosite Ä‘eÄ‘ir ili kapu sa Ä‘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‘ta.

Uglavnom

osobe popiju par Ä‘aÄ‘ja dnevno, a preporuka je da to bude osam. Najbolji naÄ‘in da se izbegne dehidracija i kolaps je da unosite vodu u veÄ‘toj koliÄ‘ini. Nedostatak hidratacije dovodi do iscrpljenosti, suve koÄ‘e, glavobolje, niskog krvnog pritiska i nesvestice. Ne treba da se nalivate vodom non stop. Potreba za teÄ‘nosti zavisi od metabolizma, teÄ‘ine, procenta telesne masnoÄ‘te, nivoa fiziÄ‘ke aktivnosti.

Â

Â to

se ishrane tiÄ‘e, kljuÄ‘no je da bude lagana. Uzimajte manje, a Ä‘eÄ‘te obroke. Izbegavajte hranu sa visokim sadrÄ‘ajem proteina.

Kupujete sezonsko povrÄ‘e

i voÄ‘te i na takvim namirnicama zasnujete svoje obroke kada je vruÄ‘te.Â Uzimajte Ä‘to viÄ‘je sveÄ‘e hrane, jer termiÄ‘kom obradom namirnice gube vitamine i minerale koji su jako bitni. VaÄ‘no 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‘te biti obilniji, a i moÄ‘e doÄ‘i do varijacija Ä‘eÄ‘era u krvi ako preskoÄ‘imo doruÄ‘ak.

Ä½itarice

su dobre za doručak, a može se jesti i hladan sendvič ili sveže povrće. Jaja su također dobar izbor za doručak. Prejaka, masna i začinjena hrana može da dovede do pojačanog znojenja, a to dovodi do gubitka tečnosti.

Ä

Ako

neko od vas uzima lekove, proverite sa lekarom da li ti lekovi utiču na termoregulaciju. Ako imate zdravstvenih problema lekove držite na temperaturi ispod 25°C ili u frižideru (pročitajte uputstvo o čuvanju dato uz lek). Zatražite medicinski savet ako patite od nekog hroničnog oboljenja ili istovremeno uzimate više različitih lekova.

Ukoliko

se radi o starijoj populaciji ili nezaposlenima, sve te kućne poslove (pranje rublja, tepiha, zavesa...) trebalo bi obavljati u hladnijoj polovini dana (jutro, veče). Bez preke potrebe, ne bi trebalo napuštati dobro klimatizovan zatvoreni prostor za sve vreme trajanja povišene spoljne temperature. Ukoliko je to neizbežno, obezbediti redovnu rehidraciju u toku boravka na toplom.

Posebnu

paju treba obratiti na održavanje lične higijene, zatim na higijenske uslove u toku pranja voća i povrća kao i na samu pripremu hrane, jer u uslovima kada je organizmu neophodno besprekorno funkcionisanje sistema termoregulacije, svaka dehidracija, nastala kao posledica alimentarne intoksikacije praćene dijarejom, dodatno bi komplikovalo zdravstveno stanje osobe koja je pretrpela bilo koje od navedenih kliničkih manifestacija toplotnog stresa.

Ä

Ako se vi ili neko drugi ne osećta dobro

Â

PotraÅ¾ite

pomoÅž ako osećate vrtoglavicu, slabost, uznemirenost, intenzivnu Å¼eÅ ili imate glavobolju; Åto je pre moguÅžte preÅite u ohlaÅen prostor i izmerite telesnu temperaturu.Â Â Popijte nekoliko gutljaja vode ili voÅžnog soka sobne temperature.Â

Ako

vam se jave bolni grÅevi u miÅiÅžima (oni su, inaÅe, Åesto posledica duÅ¼eg veÅ¼banja po veoma toplom vremenu, posebno ako su se javili u miÅiÅžima nogu, ruku ili stomaka), sklonite se u hlad ili uÅite u rashlaÅeni prostor. PoÅnite postepeno da unosite teÅnost, najbolje vodu. Ako toplotni grÅevi potraju duÅ¼e od jednog sata treba da potraÅžite lekarsku pomoÅž.

Obratite

se lekaru ako osetite neuobiÅajene simptome ili ako simptomi dugo traju. Ako primetite kod nekog od Ålanova vaÅje porodice ili ljudi kojima pomaÅžete toplu, suhu koÅ¼u i buncanje, pojavu grÅeva i/ili nesvesticu, odnosno gubitak svesti, odmah pozovite lekara/hitnu pomoÅž. Dok Åekate na pomoÅž, pokuÅajte osobu da rashladite hladnim oblogama, dajte joj da pije teÅnost, oslobodite je viÅika odeÅžte.