

Na osnovu upozorenja Republičkog hidrometeorološkog zavoda na ekstremno visoke temperature (od 35°C do 39°C stepeni ponegde i preko 40°C stepeni), i s obzirom na to da takve temperature mogu imati negativne posledice po život i zdravlje ljudi, Zavod za javno zdravlje Vranje daje sledeće saopštenje za javnost:

od visokih temperatura: Poslednjih deset godina uočava se trend porasta temperature u letnjem periodu što utiče na zdravstveno stanje celokupnog stanovništva.

Pravovremene mere mogu smanjiti broj obolelih i umrlih od vrućina, što znači da treba biti spreman ublažiti moguće negativne posledice po zdravlje i trenutno delovati.

Sve vreme tokom trajanja velikih vrućina pridržavajte se sledećih preporuka:

 $\hat{A}$ 

Rashladite telo i pijte dovoljno tečnosti.

Pijte redovno negaziranu vodu i niskokalorične napitke bez kofeina, alkohola i šećera da njima ne izazovete jaču dehidraciju.

Izbegavajte boravak na direktnom suncu u razdoblju od 10-17 časova, naročito deca, trudnice, starije osobe, srčani bolesnici i hronični bolesnici.

Ukoliko izlazite iz kuće uvek sa sobom nosite vodu.

Izbegavajte naporan fizički rad. Ukoliko radite na otvorenom, često odmarajte, sklonite se u hlad i popijte 1-2 čaše vode svakih 30 minuta.

Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi.

Nosite laganu i prozračnu odeću od prirodnih materijala.

Ukoliko izlazite iz kuće stavite šešir širokog oboda ili kapu i naočare za sunce, a korisna zaštita od direktnog sunca su i kišobrani i lepeze.

Redovno koristite sredstva sa zaštitnim faktorom od jakog UV zračenja.

Jedite česte male i umerene obroke.

Izbegavajte hranu prebogatu belančevinama. Pripremite mekano sveže ili napravite laganu supu, da organizmu vratite izgubljene minerale, vitamine i elektrolite.

Ako vozite, izbegavajte putovanja u najtoplijem delu dana.

 $\hat{A}$

Noću i u toku ranih jutarnjih sati otvorite sve prozore i podignite roletne.

•••••

Danju zatvorite prozore i spustite roletne, naročito one koji su okrenuti prema suncu.

•••••

Ako imate klima-uređaj, zatvorite vrata i prozore i podesite temperaturu tako da ne bude niža od 7°C od spoljne.

•

Pomognite drugima

Starije osobe i bolesnike koji žive sami treba posetite bar jednom dnevno.

Proverite da li uzimaju lekove, da li im je potrebna pomoć oko nabavke namirnica ili slika.

•

Ako se osećate loše

Ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, teskobu ili ste izrazito žedni i imate jaku glavobolju, tražite pomoć, što pre se sklonite u hladovinu.

Popijte vodu ili nezaslađeni razrijeđeni voćni sok više puta po nekoliko gutljaja.

Smirite se i ležite u rashlađenu prostoriju ako imate bolne grane, najviše u nogama, rukama ili stomaku.

Posavetujte se s lekarom u slučaju drugih tegoba ili ako tegobe duže traju.

•

•

ZJZ Vranje