

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

18.07.2024

Stalno rashlađujte svoj dom

Å

Trudite

se da vam Å¼ivotni prostor uvek bude rashlađen. Idealno bi bilo odrÅ¼avati sobnu temperaturu ispod 32Å°S tokom dana, odnosno ispod 24Å°S tokom noćti. 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 noćti i ranog jutra, kada je spoljašna 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 površine 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

moгу delimično da rashlade prostoriju, ali pri temperaturi iznad 35Å°S 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

Ä‘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‘te

i voÄ‘te i na takvim namirnicama zasnujete svoje obroke kada je vruÄ‘te.Ä‘ 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‘tera u krvi ako preskoÄ‘imo doruÄ‘ak.

Ä½itarice

su dobre za doruÄ•ak, a moÅ¾e se jesti i hladan sendviÄ• ili sveÄ¾e povrÅ¶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.

Ä

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 25Ä°SÄ 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 viÄ•je razliÄ•itih lekova.

Ukoliko

se radi o starijoj populaciji ili nezaposlenima, sve teÄ¾e kuÄ¶ne poslove (pranje rublja, tepiha, zavesa...) trebalo bi obavljati u hladnijoj polovini dana (jutro, veÄ•e). Bez preke potrebe, ne bi trebalo napuÄ¶tati dobro klimatizovan zatvoreni prostor za sve vreme trajanja poviÄ¶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 Ä na higijenske uslove u toku pranja voÄ¶a i povrÅ¶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.Ä

Ä

Ako se vi ili neko drugi ne oseća dobro

Â

Potražite

pomoć ako osećate vrtoglavicu, slabost, uznemirenost, intenzivnu žeć ili imate glavobolju; što je pre moguće pređite u ohlaen prostor i izmerite telesnu temperaturu. Popijte nekoliko gutljaja vode ili voćnog soka sobne temperature.

Ako

vam se jave bolni grēvi u mišićima (oni su, inače, često posledica dugog vežbanja po veoma toplom vremenu, posebno ako su se javili u mišićima nogu, ruku ili stomaka), sklonite se u hlad ili uđite u rashlaeni prostor. Počnite postepeno da unosite tečnost, najbolje vodu. Ako toplotni grēvi potraju duže od jednog sata treba da potražite lekarsku pomoć.

Obratite

se lekaru ako osetite neuobičajene simptome ili ako simptomi dugo traju. Ako primetite kod nekog od članova vaše porodice ili ljudi kojima pomažete toplu, suhu kožu i buncanje, pojavu grēva 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, oslobodite je viška odeće.