

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

možu 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. MoÅ¾ete 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‘oj koliÄ‘ini. Nedostatak hidratacije dovodi do iscrpljenosti, suve koÅ¾e, glavobolje, niskog krvnog pritiska i nesvestice. Ne treba da se nalivate vodom non stop. Potreba za teÄ‘nosti zavisi od metabolizma, teÅ¾ine, procenta telesne masnoÄ‘e, 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 sadrÅ¾ajem proteina.

Kupujete sezonsko povrÄ‘e i voÄ‘e i na takvim namirnicama zasnujete svoje obroke kada je vruÄ‘e.Ä‘ Uzimajte Ä‘to viÄ‘je sveÄ‘e hrane, jer termiÄ‘kom obradom namirnice gube vitamine i minerale koji su jako bitni. VaÅ¾no 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 moÅ¾e doÄ‘i do varijacija Ä‘eÄ‘era u krvi ako preskoÄ‘imo doruÄ‘ak.

Ä½itarice

su dobre za doruÄ½ak, a moÄ½e se jesti i hladan sendviÄ½ ili sveÄ½e povrÄ½e. Jaja su takoÄ½e dobar izbor za doruÄ½ak. Prejaka, masna i zaÄ½injena hrana moÄ½e da dovede do pojaÄ½anog znojenja, a to dovodi do gubitka teÄ½nosti.

Ä½

Ako

neko od vas uzima lekove, proverite sa lekarom da li ti lekovi utiÄ½u na termoregulaciju. Ako imate zdravstvenih problema lekove drÄ½ite na temperaturi ispod 25Ä½SÄ½ ili u friÄ½ideru (proÄ½itajte uputstvo o Ä½uvanju dato uz lek). ZatraÄ½ite medicinski savet ako patite od nekog hroniÄ½nog oboljenja ili istovremeno uzimate viÄ½je razliÄ½itih lekova.

Ukoliko

se radi o starijoj populaciji ili nezaposlenima, sve teÄ½e kuÄ½ne poslove (pranje rublja, tepiha, zavesa...) trebalo bi obavljati u hladnijoj polovini dana (jutro, veÄ½e). Bez preke potrebe, ne bi trebalo napuÄ½iti dobro klimatizovan zatvoreni prostor za sve vreme trajanja poviÄ½ene spoljne temperature. Ukoliko je to neizbeÄ½no, obezbediti redovnu rehidraciju u toku boravka na toplom.

Posebnu

paÄ½nju treba obratiti na odrÄ½avanje liÄ½ne higijene, zatim Ä½ na higijenske uslove u toku pranja voÄ½ta i povrÄ½ta kao i na samu pripremu hrane, jer u uslovima kada je organizmu neophodno besprekorno funkcionisanje sistema termoregulacije, svaka dehidracija, nastala kao posledica alimentarne intoksikacije praÄ½ene dijarejom, dodatno bi komplikovalo zdravstveno stanje osobe koja je pretrpela bilo koje od navedenih kliniÄ½kih manifestacija toplotnog stresa.Ä½

Ä½

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. Å Popijte nekoliko gutljaja vode ili voÅžnog soka sobne temperature. Å

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 potraÅ¾ite 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 pomaÅ¼ete 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.