

Савети за добро здравље у условима високих температура

Излагање високим температурама може узроковати здравствене проблеме.

Потребно је обратити пажњу на следеће симптоме и знаке:

- вртоглавица или несвестица
- мука и/или повраћање
- главобоља
- убрзано дисање и/или убрзан рад срца
- жеђ.

Ако приметите овакве знаке код себе или код особа у својој околини потребно је:

- склонити се са Сунца
- унети течност, најбоље воду
- уколико се симптоми не повлаче позвати службу хитне медицинске помоћи.

Уколико особа има високу телесну температуру, без свести је или престане да се зноји одмах позовите службу хитне медицинске помоћи. У међувремену:

- склонити особу са Сунца у хлад или умерено расхлађену просторију
- покушајте да снизите телесну температуру стављањем хладних облога и увијањем у влажне чаршаве.

Посебно осетљиви су:

- особе које раде напољу у условима високих температура ваздуха
- новорођенчад, одојчад и мала деца
- особе које вежбају напољу
- старије особе са хроничним обољењима
- старије особе које немају клима уређај
- особе са здравственим проблемима (дијабетес, повишен крвни притисак), особе које користе одређене лекове.

Шта можемо да урадимо да заштитимо себе и друге:

- довољан унос течности најбоље воде, чак и када не осећамо жеђ
- носити одећу од природних материјала (памук, лан, вискоза), светлих боја
- наочаре за сунце и шешир са широким ободом
- уколико немате клима уређај, проветравајте животињски простор током ноћи, пожељно је затворити прозоре и спустити ролетне рано ујутру како би се пријатна свежина задржала што дуже
- никада не остављајте децу или животиње у аутомобилу изложеном директној сунчевој светлости, чак и када су прозори отворени
- активности ван куће планирајте у раним јутарњим или касним поподневним/вечерњим сатима
- неколико пута током дана туширајте се млаком или хладном водом у циљу расхлађења
- ако морате да радите напољу, избегавајте Сунце, правите честе паузе у хладу и узимајте довољно воде
- избегавајте кофеинска пића (кафа, црни чај, напици на бази коле) јер могу довести до дехидратације
- алкохол је забрањен јер у условима високих температура доводи до дехидратације.

Важно је и:

- позвоните суседима да проверите да ли су добро и да ли им је нешто потребно
- позовите старије чланове породице
- обезбедите довољно воде за своје кућне љубимце док сте на послу
- не шетајте кућне љубимце у најтоплијем делу дана већ рано ујутру и увече
- гасите светло
- планирајте оброке који не захтевају подгревање
- намажите се кремом за сунчање са високим заштитним фактором пола сата пре изласка напоље.