

Preporuke za opštu populaciju za postupanje u toku toplog vremena

Stalno rashlađujte svoj dom

Trudite se da vam životni prostor uvek bude rashlađen. Idealno bi bilo održavati sobnu temperaturu ispod 32oC tokom dana, odnosno ispod 24oC 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 (šalone, zastore) podignute tokom noći 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 sunčanoj strani. Isključite veštačko osvetljenje i sve električne uređaje koji vam nisu neophodni.

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

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

Ne izlažite se toploti

Pređite u najhladniju prostoriju u stanu, pogotovo noću.

Ako nemate mogućnosti da rashladite svoj stan/kuću, provodite 2–3 sata dnevno u rashlađenom prostoru van kuće (na primer u klimatizovanim javnim zgradama).

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

Koliko možete, izbegavajte naporene 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.

Boravite u hladu.

Ne ostavljajte decu, kao ni životinje, u parkiranim vozilima.

Rashlađujte telo i hidrirajte svoj organizam

Tuširajte se ili kupajte u rashlađenoj vodi. Možete da primenjujete i hladne obloge, peškire, sunđere, kupke za stopala, itd.

Nosite laganu, komotnu odeću od prirodnih materijala, svetlih boja. Ako izlazite napolje, nosite šešir ili kapu sa širokim obodom i naočare za sunce.

Koristite pamučnu posteljinu.

Redovno unosite tečnost, pre svega vodu. Isključite alkohol i smanjite unos kafe i gaziranih bezalkoholnih pića. Uzimajte manje, a češće obroke. Izbegavajte hranu sa visokim sadržajem proteina.

Pomozite drugima

Redovno proveravajte kako su vam članovi porodice, prijatelji i susedi, koji žive sami. Osobama koje su pod zdravstvenim rizikom (deca, trudnice i osobe starije od 65 godina) mogla bi da zatreba pomoć tokom vrelih dana.

Ako neko od njih uzima lekove, proverite sa njihovim lekarom da li ti lekovi utiču na termoregulaciju. Ako imate zdravstvenih problema Lekove držite na temperaturi ispod 25oC 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.

Ako se vi ili neko drugi ne oseća dobro

Potražite pomoć ako osećate vrtoglavicu, slabost, uznemirenost, intenzivnu žeđ ili imate glavobolju; što je pre moguće pređite u ohlađen prostor i izmerite telesnu temperaturu.

Popijte nekoliko gutljaja vode ili voćnog soka sobne temperature.

Ako vam se jave bolni grčevi u mišićima (oni su, inače, često posledica dužeg vežbanja po veoma toplom vremenu, posebno ako su se javili u mišićima nogu, ruku ili stomaka), sklonite se u hlad ili uđite u rashlađeni prostor. Počnite postepeno da unosite tečnost, najbolje vodu. Ako toplotni grčevi 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 grčeva 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.