

Препоруке за општу популацију за поступање у току топлог времена

Ажурирано 11.07.2017. године

Стално расхлађујте свој дом

Трудите се да вам животни простор увек буде расхлађен. Идеално би било одржавати собну температуру испод 32°C током дана, односно испод 24°C током ноћи. Ово је нарочито важно за децу узраста до 2 године, особе старије од 60 година, као и за хроничне болеснике.

Искористите ноћни ваздух да расхладите свој дом. Отворите све прозоре и држите ролетне (шалоне, засторе) подигнуте током ноћи и раног јутра, када је спољашна температура нижа.

Смањите топлотно оптерећење у свом стану или кући у најтоплијем делу дана. Затворите прозоре и прозорске засторе, посебно оне на сунчајној страни. Искључите вештачко осветљење и све електричне уређаје који вам нису неопходни.

Окачите влажне чаршаве на отворене прозоре како бисте расхладили ваздух у соби, уколико немате клима уређај. Ако вам је стамбени простор климатизован, затворите врата и прозоре и штедите струју коју не користите за расхлађивање.

Вентилатори могу делимично да расхладе просторију, али при температури изнад 35°C не могу да спрече опасност од појаве поремећаја здравља изазваних топлотом.

Не излажите се топлоти

Пређите у најхладнију просторију у стану, поготово ноћу.

Ако немате могућности да расхладите свој стан/кућу, проводите 2–3 сата дневно у расхлађеном простору ван куће (на пример у климатизованим јавним зградама).

Избегавајте боравак напољу у току најтоплијег дела дана (од 10 до 17 часова).

Колико можете, избегавајте напорне физичке активности. Ако морате да их обављате, чините то у току најхладнијег дела дана, што је обично између 4:00 и 7:00 часова ујутру.

Боравите у хладу.

Не остављајте децу, као ни животиње, у паркираним возилима.

Расхлађујте тело и хидрирајте свој организам

Туширајте се или купајте у расхлађеној води. Можете да примењујете и хладне облоге, пешкире, сунђере, купке за стопала, итд.

Носите лагану, комотну одећу од природних материјала, светлих боја. Ако излазите напоље, носите шешир или капу са широким ободом и наочаре за сунце.

Користите памучну постељину.

Редовно унесите течност, пре свега воду. Искључите алкохол и смањите унос кафе и газираних безалкохолних пића. Узимајте мање, а чешће оброке. Избегавајте храну са високим садржајем протеина.

Помозите другима

Редовно проверавајте како су вам чланови породице, пријатељи и суседи, који живе сами. Особама које су под здравственим ризиком (деца, труднице и особе старије од 65 година) могла би да затреба помоћ током врелих дана.

Ако неко од њих узима лекове, проверите са њиховим лекаром да ли ти лекови утичу на терморегулацију. Ако имате здравствених проблема Лекове држите на температури испод 25оЦ или у фрижидеру (прочитајте упутство о чувању дато уз лек). Затражите медицински савет ако патите од неког хроничног обољења или истовремено узимате више различитих лекова.

Ако се ви или неко други не осећа добро

Потражите помоћ ако осећате вртоглавицу, слабост, узнемиреност, интензивну жеђ или имате главобољу; што је пре могуће пређите у охлађен простор и измерите телесну температуру.

Попијте неколико гутљаја воде или воћног сока собне температуре.

Ако вам се јаве болни грчеви у мишићима (они су, иначе, често последица дужег вежбања по веома топлом времену, посебно ако су се јавили у мишићима ногу, руку или стомака), склоните се у хлад или уђите у расхлађени простор. Почните постепено да уносите течност, најбоље воду. Ако топлотни грчеви потрају дуже од једног сата треба да потражите лекарску помоћ.

Обратите се лекару ако осетите неуобичајене симптоме или ако симптоми дуго трају.Ако приметите код неког од чланова ваше породице или људи којима помажете топлу, суву кожу и бунцање, појаву грчева и/или несвестицу, односно губитак свести, одмах позовите лекара/хитну помоћ. Док чекате на помоћ, покушајте особу да расхладите хладним облогама, дајте јој да пије течност, ослободите је вишка одеће.