



## Како се заштитити у току хладног времена

### ИНФОРМАЦИЈЕ ОД ЗНАЧАЈА ЗА ОПШТУ ПОПУЛАЦИЈУ

**Вакцинисати се против сезонског gripa на време (нарочито особе старије од 60 година и они са дијагнозом хроничног обољења)**

**Redовно користити propisanу терапију и консултовати се са изабраним лекаром уколико екстремни климатски услови захтевају неку измену**

**Pити топле напитке**

**Hранити се редовно и unosити kalorične namirnice, како би се одржавала телесна температура**

**Izbegавати konzumiranje alkoholnih pića, jer istа povećavaju rizik od hipotermije**

**U slučaju pojave nazeba или poteškoća u disanju, odmah се обратити изабраном лекару**

**Redовно pratити medijske objave о vremenskoј progнози и oblačити се у складу са realnim vremenskim uslovima**

### **U slučaju ekstremno niskih temperatura**

**Izbegавати fizičku aktivnost на otvorenom**

**Nosити toplu, slojevitu odeću, као и obuću pogodnu за снег и led**

**Bitи ekstremно obazriv на ledenim površinama**

**U slučaju već objavljenog zahlađenja, pravovremeno се snabdети са osnovnim namirnicama и lekovima, samostalno, или organizovati да буду dostavljeni у slučaju fizičke sprečenosti**

**Ne izlazити napolje, osim у krajnjoj nuždi**

**U situaciji на otvorenom, бити у stalnom pokretu и kretати се у prostoru zaklonjenom од direktnog pravca vetra и nanosa**

**Proverавати stanje grejanja у домаћinstvu. Barem у jednoј prostoriji moraju бити dostignuti preporučeni minimalni temperaturni uslovi (18–21C°)**



ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: [info@zdravlje-sm.org.rs](mailto:info@zdravlje-sm.org.rs)  
web: [www.zdravlje-sm.org.rs](http://www.zdravlje-sm.org.rs)

Тел:022/610-511

Тел/Факс:022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

**Уколико сте у могућности, pružite помоћ члановима породице, пријатељима, комшијима, који спадају у vulnerabilne populacione групе (стари, оболели од respiratorних обољенја)**

### Informacije od značaja za osetljive populacione групе

- **Starim osobama** je neophodna toplija odeća, jer njihov organizam proizvodi manje telesne toplote. Stare osobe su, uglavnom, već i hronični bolesnici, što ih dodatno čini još osetljivijim, naročito u slučaju dijabetes tip 2 i drugih stanja u kojima je kompromitovana periferna cirkulacija.
- **Organizam beba** je podložniji procesu hlađenja, pa se stalno mora proveravati njihov energetski status i voditi računa da su zagrejani (šake i stopala moraju biti dovoljno zagrejani – u skladu sa uslovima termičkog komfora).
- U posebnom riziku od izlaganja hladnoći su **osobe sa dijagnostikovanim kardiovaskularnim ili respiratornim обољенјем**, pa se savetuje izbegavanje fizičke aktivnosti pri jako niskim temperaturama. Takođe, neophodno je obući se adekvatno (zaštititi glavu, ruke i noge od uticaja hladnoće). Ne zaboraviti na redovnu terapiju. U slučaju da se radi o pacijentima koji redovno koriste pumpicu, bitno je koristiti je neposredno pred izlaganje hladnoći, s obzirom na činjenicu da hladnoća ima bronhokonstriktivno dejstvo, što dodatno otežava disanje.
- Osobe sa artritismom već znaju da hladno vreme pogoršava simptome. Subjektivno olakšanje simptoma obično nastupa kod utopljavanja zahvaćenih zglobova.
- Naročito obratiti pažnju na osobe koje žive same.

### Uslovi stanovanja i zagrevanje stambenog prostora u toku hladnoće

- Ukoliko u toku trajanja jakog mraza dođe do zastoja u grejanju prostora u kojem se boravi, u roku od nekoliko sati će se u njemu temperatura spustiti do nivoa koji počinje da kompromituje termoregulatorne mehanizme organizma. Ako se hlađenje prostora nastavi, temperatura vazduha u datom prostoru pašće i do +10°C.
- Pri temperaturi od +10°C, uz toplu odeću, zdrava odrasla osoba može uspešno da održava adekvatnu telesnu temperaturu. Sa odgovarajućom odećom i toplim pokrivačima, zdrava osoba može i da spava pri ovako niskim temperaturama.
- Ukoliko temperatura vazduha u prostoru u kojem se boravi padne ispod 10°C, ljudskom organizmu je neophodna produkcija energije, što se postiže radom mišićnog tkiva, sa ciljem očuvanja telesne temperature, to jest početkom drhtanja.
- U slučaju osetljivih individua, preporučuje se da u temperatura prostoriji ne bude niža od 20°C, dok se temperatura ispod 12°C za njih smatraju visokim rizikom po već narušeno zdravlje.
- Temperature ispod 16°C predstavljaju povećani rizik za respiratorne infekcije, dok temperature ispod 12°C značajno opterećuju kardiovaskularni sistem.
- Nakon dva i više sati provedenih na temperaturi ispod 6°C, unutrašnja temperatura tela drastično pada, što dovodi do rizika od nastupanja hipotermije.



**ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ**  
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: [info@zdravlje-sm.org.rs](mailto:info@zdravlje-sm.org.rs)  
web: [www.zdravlje-sm.org.rs](http://www.zdravlje-sm.org.rs)

Тел:022/610-511

Тел/Факс:022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

## FORMULA USPEHA U SAVLADAVANJU EKSTREMNE HLADNOĆE

