

Preporuke za zaštitu od vrućina

Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Aktualnosti / Preporuke za zaštitu od vrućina

Kako vrućine djeluju na naš organizam?

- Visoke temperature najnegativnije djeluju na dišni sustav kroničnih bolesnika (koji boluju od KOPB-a i astme) i djecu. U tim situacijama je otežano disanje i dolazi do bronhospazama i nadražujućeg kašlja.
- Na vrućini se krvne žile šire, čime se snizuje tlak. Mijenja se i zgrušavanje krvi pa zbog česte dehidracije dolazi do lokalne tromboze, a noge natiču jer tekućina zaostaje u donjim dijelovima tijela.
- Kod naglih promjena temperature može doći do infarkta, a UV zračenje može na koži prouzročiti opekline, rak kože i prebrzo starenje kože zbog njenog isušivanja te slabljenje imunostava. Zbog prevelikog izlaganja očiju UV zračenju može se razviti mrena.
- Manjak tekućine može utjecati na funkciju bubrega i pojačano nakupljanje minerala iz urina i prouzročiti stvaranje bubrežnih kamenaca.
- Ako je temperatura tijela slična temperaturi zraka, ono se hladi isparavanjem, što može promijeniti srčani ritam i prouzročiti dehidraciju i grčeve.

Toplinski udar je iznenadni kolaps organizma, a nastaje zbog, često naglog, prekomjernog povišenja tjelesne temperature i nemogućnosti organizma da se hladi znojenjem i temperaturu održi u normalnim granicama radi ekstremno visoke vanjske temperature odnosno vremenske pojave toplinskog vala.

U zadnjem se desetljeću uočava trend porasta temperature u ljetnom razdoblju što utječe na zdravstveno stanje sveukupnog stanovništva. Pravovremene mjere mogu smanjiti broj oboljelih i umrlih od vrućina, što znači da treba biti spreman ublažiti moguće negativne posljedice po zdravlje i trenutno djelovati.

Cijelo vrijeme trajanja velikih vrućina pridržavajte se preporuka lokalnih zdravstvenih ustanova koje informiraju javnost putem medija (radija, TV, interneta).

Neke od preporuka za ponašanje prilikom vrućina

- Rashladite tijelo i pijte dovoljno tekućine da vam boja urina bude svijetla
- **Pijte redovito** negaziranu vodu te niskokalorične napitke bez kofeina, alkohola i šećera da njima ne izazovete jaču dehidraciju. Možete se samo osvježiti tako da u ustima rastopite kockicu, dvije leda. Dehidraciju od vrućina izbjegnite uzimanjem razrijeđenog soka kao što je limunada i to odrasli svakih 1-2 sata, a djeca svakih 15-20 minuta po 1 do 2 žlice ili gutljaj vode. Nemojte čekati osjećaj žeđi da biste povećali unos tekućine, pogotovo kod starijih osoba koje imaju slabiji osjećaj žeđi.
- **Izbjegavajte boravak na direktnom suncu** u razdoblju od 10-17 sati, poglavito djeca, trudnice, starije osobe, srčani bolesnici i bolesnici s kroničnim bolestima (mentalne bolesti, dijabetes i dr.)
- Osobe koje rade na otvorenom (npr. građevinski radnici) se trebaju češće odmoriti, skloniti u hlad i popiti 1 i 1/2 čašu vode svakih 30 minuta.

- Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi. Druga mogućnost je zamotati se u hladne mokre ručnike ili se rashladiti mokrom spužvom, kupkom za noge i sl. Djeci možete mokre ručnike stavljati na noge i ruke.
- Nosite laganu široku svijetlu odjeću od prirodnih materijala. Ako idete izvan doma stavite šešir širokog oboda ili kapu i sunčane naočale, a korisna su zaštita od direktnog sunca i kišobrani i [lepeza](#) za rashlađivanje zraka.
- Koristite laganu posteljinu, po mogućnosti bez jastuka kako bi izbjegli akumulaciju topline od tijela.
- Jediti češće male i što tekućije obroke. Izbjegavajte hranu prebogatu bjelančevinama. Ako ste u mogućnosti, pripremite miješano svježe voće, tzv. „smoothie“ ili napravite laganu juhu, da organizmu vratite izgubljene minerale, vitamine i elektrolite.

Rashladite svoj dom



- Nastojte rashladiti prostor u kojem živite. Idealno bi bilo sobnu temperaturu održavati ispod 32°C danju, a 24°C noću. To je posebno važno za djecu, osobe starije od 60 godina ili osobe s kroničnim zdravstvenim problemima.
- Koristite hladniji noćni zrak da rashladite svoj dom. Ako je moguće, otvorite sve prozore ili podignite rolete tijekom noći i ranih jutarnjih sati, kada je vanjska temperatura niža.
- Smanjite količinu vrućeg zraka unutar stana ili kuće. Danju zatvorite prozore i spustite rolete, naročito one koji su okrenuti prema suncu. Zatvorite sva umjetna svjetla i isključite što je više moguće električnih uređaja u svom domu.
- Stavite zaslone, draperije ili tende na prozore koji dobivaju jutarnje ili poslijepodnevno sunce. Rasprostrite mokre ručnike u prostoriji. No, ne zaboravite da se time povećava vlažnost zraka.
- Ako imate klima-uređaj, zatvorite vrata i prozore da ne trošite više energije nego što je potrebno. Podesite temperaturu tako da **ne** bude niža od 7°C od vanjske.
- Električni ventilatori mogu pružiti olakšanje i osvježenje, ali ako je temperatura zraka iznad 35°C, neće spriječiti zdravstvene teškoće vezane uz velike vrućine. Pomoći će, međutim, bržoj izmjeni zraka kada u večernjim satima cirkulacijom svježeg zraka rashlađujete svoj dom.

Važno je piti dovoljno tekućine, jer znojenjem gubimo više tekućine, čime dolazi do dehidracije i povećanog viskoziteta krvi, što može izazvati trombozu, inzult mozga ili infarkt srca.

Klonite se vrućine

- Sklonite se u najhladniju prostoriju svog stana ili kuće, posebice noću.
- Ako stan ili kuću ne možete držati rashlađenim, provedite dva do tri sata dnevno u hladnom prostoru (npr. u hladenoj javnoj zgradi).
- Izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana.
- Izbjegavajte naporan fizički rad. Ako morate naporno raditi, činite to u najhladnije doba dana, što je obično ujutro između 4.00 i 7.00 sati i poslijepodne nakon 17.00 sati.
- Potražite sjenu.
- Ne ostavljajte djecu niti životinje u parkiranoj vozilu.
- Redovito koristite sredstva sa zaštitnim faktorom od štetnog UV zračenja. Naročitu brigu valja posvetiti novorođenčadi i maloj djeci. Za njih treba koristiti zaštitna sredstva s najvećim faktorom (>30) i odjenuti ih u laganu odjeću koja ih također štiti od UV zraka.
- Prilagodite svoje izlaganje sunčevom UV zračenju uvažavajući dnevne promjene vrijednosti UV indeksa.
- Ako vozite, izbjegavajte putovanja u najtoplijem dijelu dana.



Pomognite drugima

- Posjetite obitelj, prijatelje i susjede koji većinu vremena provode sami. Osjetljive i teško pokretne osobe mogle bi zatrebati Vašu pomoć tijekom vrućih dana.
- Razgovarajte o toplinskom udaru s obitelji. Svaki član obitelji treba znati koje mjere zaštite mora poduzeti s obzirom na svoje zdravstveno stanje i aktivnosti.
- Ako je netko koga poznajete izložen riziku, pomognite mu da dobije savjet i podršku. Starije osobe i bolesnike koji žive sami treba posjetiti barem jednom dnevno.
- Uzimaju li te osobe lijekove, provjerite s njihovim liječnikom kakav utjecaj ti lijekovi mogu imati na termoregulaciju i ravnotežu tekućine u tijelu.

Ako imate zdravstvene probleme

- Držite lijekove na temperaturi ispod 25°C ili u hladnjaku (pročitajte upute o skladištenju lijeka u uputi o lijeku).
- Tražite savjet liječnika ako imate neku kroničnu bolest ili uzimate više lijekova, pogotovo one za pojačano mokrenje i snižavanje tlaka.

Ako se osjećate loše

- Ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, tjeskobu ili ste izrazito žedni i imate jaku glavobolju, tražite pomoć, što prije otidite u hladniji prostor i mjerite temperaturu.
- Popijte vodu ili nezaslađeni razrijeđeni voćni sok više puta po nekoliko gutljaja.
- Smirite se i ležite u rashlađenu prostoriju ako imate bolne grčeve, najčešće u nogama, rukama ili trbuhu, često nakon fizičkog rada ili vježbe u vrlo vrućem vremenu.
- Pijte tekućinu koja sadrži elektrolite (npr. juhu, „smoothie“ od povrća i dr.), a u slučaju da grčevi traju duže od jednog sata, zatražite medicinsku pomoć.
- Savjetujte se s liječnikom u slučaju drugih tegoba ili ako opisane tegobe duže traju.

Ako neki član Vaše obitelji ili osobe kojima pomažete imaju vruću suhu kožu ili delirij (nerazumno razgovaraju i nemirni su), zujanje u ušima, probleme s vidom i malaksalost, grčeve i/ili su bez svijesti, odmah zovite liječnika ili hitnu pomoć. Dok čekate na liječnika ili hitnu pomoć, smjestite ugroženu osobu u hladnu prostoriju u vodoravan položaj, podignite joj noge i kukove, odstranite odjeću i počnite s vanjskim hlađenjem, kao što su hladni oblozi na vrat, pazuhe i prepone uz rad ventilatora, mahanje lepezom ili većom tkaninom i špricanje kože vodom temperature 25–30 °C. Mjerite temperaturu tijela i održavajte je ispod 39 °C. **Nemojte toj osobi dati acetilsalicilnu kiselinu ili paracetamol.** Osobe bez svijesti postavite u bočni ležeći položaj.

Najave mogućih toplinskih valova možete pogledati [ovdje](#).

Važni brojevi telefona za cijelu Hrvatsku:

Hitna pomoć – 194

Jedinstveni komunikacijski **centar za hitne situacije – 112**