

ИНФОРМАЦИЈЕ ОД ЗНАЧАЈА ЗА ОПШТУ ПОПУЛАЦИЈУ

Вакцинисати се против сезонског грипа на време (нарочито особе старије од 60 година и они са

Редовно користити прописану терапију и консултовати се са изабраним лекаром уколико екстре

Пити топле напитке

Хранити се редовно и уносити калоричне намирнице, како би се одржавала телесна температура

Избегавати конзумирање алкохолних пића, јер повећавају ризик од хипотермије

У случају појаве назеба или потешкоћа у дисању, одмах се обратити изабраном лекару

Редовно пратити медијске објаве о временској прогнози и облачити се у складу са реалним врем

У случају екстремно ниских температура

Како се заштити током ниских температура

Written by Valentina Petrovic

Wednesday, 11 January 2017 09:19 - Last Updated Wednesday, 11 January 2017 11:28

Избегавати физичку активност на отвореном

Носити топлу, слојевиту одећу, као и обућу погодну за снег и лед

Бити екстремно обазрив на леденим површинама

У случају већ објављеног захлађења, правовремено се снабдети са основним намирницама и лековима

Не излазити напоље, осим у крајњој нужди

У ситуацији на отвореном, бити у сталном покрету и кретати се у простору заклоњеном од директне сунчеве светлости

Проверавати стање грејања у домаћинству. Барем у једној просторији морају бити достигнути нормални услови

Уколико сте у могућности, пружите помоћ члановима породице, пријатељима, комшијама, који су такође изложени ризику

Старим особама је неопходна топлија одећа, јер њихов организам продукује мање телесне топлоте. Старе особе су, углавном, већ и хронични болесници, што их додатно чини још осетљивијим, нарочито у случају дијабетес тип 2 и других стања у којима је компромитована периферна циркулација.

Како се заштити током ниских температура

Written by Valentina Petrovic

Wednesday, 11 January 2017 09:19 - Last Updated Wednesday, 11 January 2017 11:28

Организам беба је подложнији процесу хлађења, па се стално мора проверавати њихов енергетски статус и водити рачуна да су загрејани (шаке и стопала морају бити довољно загрејани – у складу са условима термичког комфора).

Како се заштитити током хладног времена.

У посебном ризику од излагања хладноћи су **особе са дијагностикованим кардиоваскуларним или респираторним обољењем**, па се саветује избегавање физичке активности при јако ниским температурама. Такође, неопходно је обући се адекватно (заштитити главу, руке и ноге од утицаја хладноће). Не заборавити на редовну терапију. У случају да се ради о пацијентима који редовно користе пумпицу, битно је користити је непосредно пред излагање хладноћи, с обзиром на чињеницу да хладноћа има бронхоконстриктивно дејство, што додатно отежава дисање.

Особе са артритисом већ знају да хладно време погоршава симптоме. Субјективно олакшање симптома обично наступа код утопљавања захваћених зглобова. Нарочито обратити пажњу на особе које живе саме.

Услови становања и загревање стамбеног простора у току хладноће

Уколико у току трајања јаког мраза дође до застоја у грејању простора у којем се борави, у року од неколико сати ће се у њему температура спустити до нивоа који почиње да компромитује терморегулационе механизме организма. Ако се хлађење простора настави, температура ваздуха у датом простору паће и до +10°C.

При температури од +10°C, уз топлу одећу, здрава одрасла особа може успешно да одржава адекватну телесну температуру. Са одговарајућом одећом и топлим покривачима, здрава особа може и да спава при овако ниским температурама.

Уколико температура ваздуха у простору у којем се борави падне испод 10°C, људском организму је неопходна продукција енергије, што се постиже радом мишићног ткива, са

Како се заштити током ниских температура

Written by Valentina Petrovic

Wednesday, 11 January 2017 09:19 - Last Updated Wednesday, 11 January 2017 11:28

циљем очувања телесне температуре, то јест почетком дрхтања.

У случају осетљивих индивидуа, препоручује се да у температура просторији не буде нижа од 20°C, док се температуре испод 12°C за њих сматрају високим ризиком по већ нарушено здравље.

Температуре испод 16°C представљају повећани ризик за респираторне инфекције, док температуре испод 12°C значајно оптерећују кардиоваскуларни систем.

Након два и више сати проведених на температури испод 6°C, унутрашња температура тела драстично пада, што доводи до ризика од наступања хипотермије.

