



Испред Дома здравља "Др Миленко Марин" и Штаба за ванредне ситуације Града Лознице, директорица Дома здравља др Бранка Красавац се обраћа грађанима поводом енормно високих температура:

Поштовани грађани,

Због изузетно високих температура ових дана у нашем граду, молим грађане да се одговорно понашају према себи, свом здрављу и свом окружењу.

Високе температуре, код здравих особа, осим субјективног осећаја непријатности, најчешће неће изазвати здравствене проблеме јер здрав организам има велике могућности прилагођавања спољним утицајима.

Осетљива популација, деца, труднице, старији од 65. година

, оболели од хроничних болести, имају смањену способност прилагођавања и због тога они сами као и њихови најближи, треба да обратe посебну пажњу

и

бригу о здрављу и понашању

током високих спољних температура.

Просторије у којима се борави морају се редовно проветравати, препоручује се одржавање температуре испод 32°C током дана, односно испод 24°C током ноћи

, а уколико се користе расхладни уређаји температуре у односу на спољашњу средину не би требало да се разликују

више од 10

°C

. Пре изласка у спољну средину прилагодити се без климатизације око 20 минута. Исто правило важи и за аутомобиле.

Не остављајте

и
децу
у паркираним возилима.

Избегавати напорне физичке активности ових дана, а ако се морају обављати, чинити то током најхладнијег дела дана, између 5:00 и 7:00 часова ујутру.

Расхлађујте и хидрирајте организам, редовно унесите течност, најбоље воду, без обзира на евентуално одсуство осећаја жеђи. Избегават

и
алкохол и смањит
и
унос кафе и газираних безалкохолних пића. Узимат
и
мање, а чешће
лагане
оброке
,
богат
е
витаминима и минералима
, а и
избегават
и
храну са високим садржајем протеина
.

Ако излазите напоље, што се односи на радно активно становништво, носите лагану, комотну одећу од природних материјала, светлих боја

,
шешир или капу са широким ободом и наочаре за сунце
, и обавезно уз себе понети воду и слаткиш.

Хронични пацијенти морају редовно да узимају своју терапију и да се консултују са својим

изабраним лекаром ако приметете да им терапија ових дана није одговарајућа.

Особе са повишеним крвним притиском, требало би чешће да проверавају крвни притисак који може да варира под утицајем високих температура.

Потражите помоћ ако осетите неуобичајене симптоме или ако симптоми дуго трају, ако о сећате вртоглавицу, слабост, узнемиреност, интензивну жеђ или имате главобољу

Редовно проверавајте како су вам чланови породице, пријатељи и комшије, који живе сами.

Др Бранка Красавац