



27.02.2018. Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” и Републички хидрометеоролошки завод Србије прате временске прилике на територији Републике Србије. У наредна три дана, од уторка 27. фебруара до петка 2. марта 2018. године, очекује се хладни талас који може неповољно утицати на здравље, посебно код хроничних болесника, деце, трудница и старијих особа.

У оваквим временским условима неопходно је знати следеће:

У условима ниских температура треба избегавати излазак рано ујутро и касно увече. Свим особама са кардио васкуларним тегобама и оболелима од плућних болести, као и старијим грађанима, препоручује се да не излазе у раним јутарњим и вечерњим сатима када су температуре врло ниске. При ниским температурама главу треба заштитити капом, руке рукавицама, а уста прекрити шалом како би се спречило директно удисање хладног ваздуха. Потребно је да спољашњи слој одеће не пропушта ветар и влагу. Обућа треба да буде топла и комотна.

Избегавати дужи боравак на отвореном

Посебне мере опреза за старије грађане – ако дуго боравите на отвореном и изложени сте хладноћи а појави се дрхтавица, неопходно је да се хитно вратите у затворени простор. Општа препорука је да треба избегавати све активности које могу проузроковати умарање и убрзано дисање на ниским температурама. Уколико сте принуђени да дуже боравите напољу изложени хладноћи, потребно је предузимати честе кратке паузе, у топлим и сувим просторијама, како би се телу повратила топлота. Посебно се препоручују топли напци и избегавање алкохола и кофеина.

Смрзавање

У условима хладног таласа постоји опасност од смрзавања. Смрзавање је стање

Препоруке за заштиту од хладног таласа

Written by Valentina Petrovic

Tuesday, 27 February 2018 00:00 - Last Updated Friday, 02 March 2018 07:49

снижене опште телесне температуре. Настаје када организам губи више топлоте него што је може створити. Алкохолисана стања, исцрпљеност и ниска температура околине, убрзавају настанак смрзавања. Новорођенчад и мала деца су врло склона смрзавању због мале телесне масе и неразвијених заштитних терморегулационих механизма.

У случају смрзавања потребно је особу увести у топлу просторију и скинути јој одећу, обућу и прстење. Комади тканине који су залепљени за кожу не смеју се насилно скидати већ их треба изрезати маказама. Смрзотине покрити газом, али не омотавати завојем. Руку или ногу са смрзотином треба имобилисати и ставити у повишен положај.

Више информација на веб сајту Института за јавно здравље Србије:

[Биометеоролошка прогноза :](#)

http://www.batut.org.rs/index.php?category_id=159

[Препоруке за становништво у току хладног времена :](#)

http://www.batut.org.rs/index.php?category_id=161