

## КОРИСНИ САВЕТИ: КАКО СЕ ЗАШТИТИ ТОКОМ ЕКСТРЕМНО ВИСОКИХ ТЕМПЕРАТУРА



Расхладите простор у коме живите. То је посебно важно за децу и старије од 60 година и хроничне болеснике;

Користите хладнији ноћни ваздух за хлађење свог животног простора. Отворите све прозоре или ролетне током ноћи и раних јутарњих сати када је спољна температура нижа;

Смањите количину врућег ваздуха у стану или кући. Током дана затворите прозоре и ролете (ако их имате), посебно оне окренуте сунцу. Искључите сва вештачка светла и што више електричних уређаја;

Ако имате уређај за климатизацију, затворите врата и прозоре тако да не трошите више енергије него што је потребно.

Електрични вентилатори могу пружити олакшање и освежење, али ако је температура изнад 35 ° Ц неће спречити болести повезане са великом врућином.

Ако не можете да расхладите стан / кућу, проведите два до три сата дневно на хладном месту (нпр. јавни простор који је климатизован).

Избегавајте изласке у најтоплијем делу дана.

Избегавајте напоран физички рад. Ако морате да радите чините то у најхладнијем делу дана, а то је обично ујутро између 4.00 и 7.00.

Пре уласка у возило које је стајало на сунцу, обавезно отворите прозоре и врата, укључујући и пртљажник, неколико минута ради проветравања и расхлађивања аутомобила. Употреба клима уређаја треба да омогући да унутрашња температура буде нижа 5 до 7 степени од спољашње. Правите паузе током вожње. У току вожње по високим температурама, и дужим релацијама, потребно је да се праве паузе на свака 2 сата по 15 минута.

Никада децу не остављајте у паркираном возилу на сунцу. Чак и са отвореним прозорима, ако је напољу 25°C, температура у ауту се за 10 минута може попети на 40°C, а ако је напољу 35°C, температура у ауту достиже и 50. степени. Деца су осетљива на екстремне температуре, па се могу прегрејати три до пет пута брже него одрасле особе. У случају прегрејавања код деце, може доћи до топлотног удара који може имати фаталне последице.

Редовно користите креме са заштитним фактором против штетног УВ зрачења

Прилагодите своју изложеност сунчевом УВ зрачењу узимајући у обзир дневне промене вредности УВ индекса.

Избегавајте боравак на сунцу између 10:00 и 17:00 часова, нарочито деца, труднице, старији и срчаних болесника, као и пацијенати са дијабетесом;

Туширајте се млаком водом више пута дневно;

Носите лагану, широку и светлу одећу од природних материјала, шешир са широким ободом и сунчане наочаре.

Користите лагану постељину, чаршаве, по могућности без јастука како бисте избегли накупљање топлоте.

Унесите довољно течности, најбоље воде и избегавајте алкохол и пића са превише кофеина и шећера.

Једите мање оброке чешће базиране на поврћу и воћу. Избегавајте храну богату протеинима, мастима и превише зачињену;

### **Помозите другим**

Посетите породицу, пријатеље и комшије који су сами најмање једном дневно.

Ако узимају лекове, обратите се лекару који их лечи о томе какав ефекат ови лекови могу имати на терморегулацију и равнотежу течности у телу.

Држите лекове испод 25 ° Ц или у фрижидеру (погледајте упутства у упутству).

Потражите лекарски савет ако имате хроничну болест или узимате више лекова

### **Ако се ви или други око вас осећате лоше**

Потражите помоћ ако имате вртоглавицу, слабост, немоћ, анксиозност или сте изузетно жедни и имате јаку главобољу; пређите на хладније место што је пре могуће и измерите температуру;

Пијте воду или воћни сок да бисте надокнадили течност;

Посаветујте се са лекаром у случају других проблема или ако описани проблеми трају дуже.

Извор: <http://www.euro.who.int/>