

# Preporuke za zaštitu od vrućina

- Miodrag Beneš, dr. med., spec. javnozdravstvene emdicine,
- Zavod za javno zdravstvo Sveti Rok Virovitičko – podravske županije,
- Napomena: Slike su generirane s AI
- Izvor preporuka: HZJZ

- Izbjegavajte izlaganje direktnoj sunčevoj svjetlosti, posebno u razdoblju između 10 i 17 sati – ovo osobito vrijedi za osobe u povećanom riziku od toplinskog udara



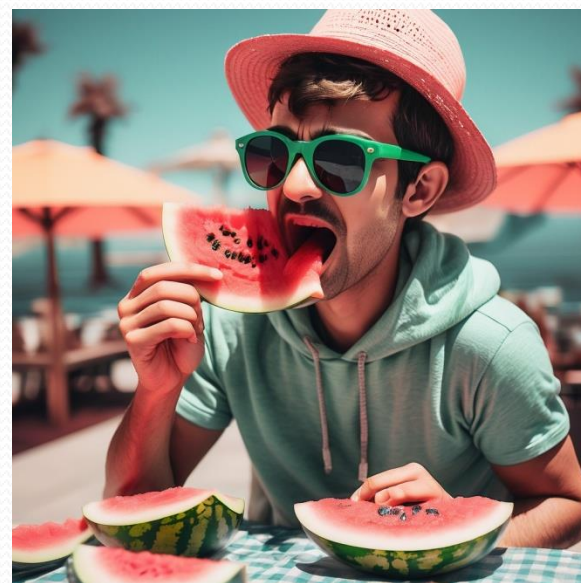
- Pijte dovoljno tekućine, odnosno negazirane vode ili niskokaloričnih pića bez kofeina, alkohola i šećera.

- Važno je konstantno unositi tekućinu, a ne tek kad se pojavi osjećaj žeđi

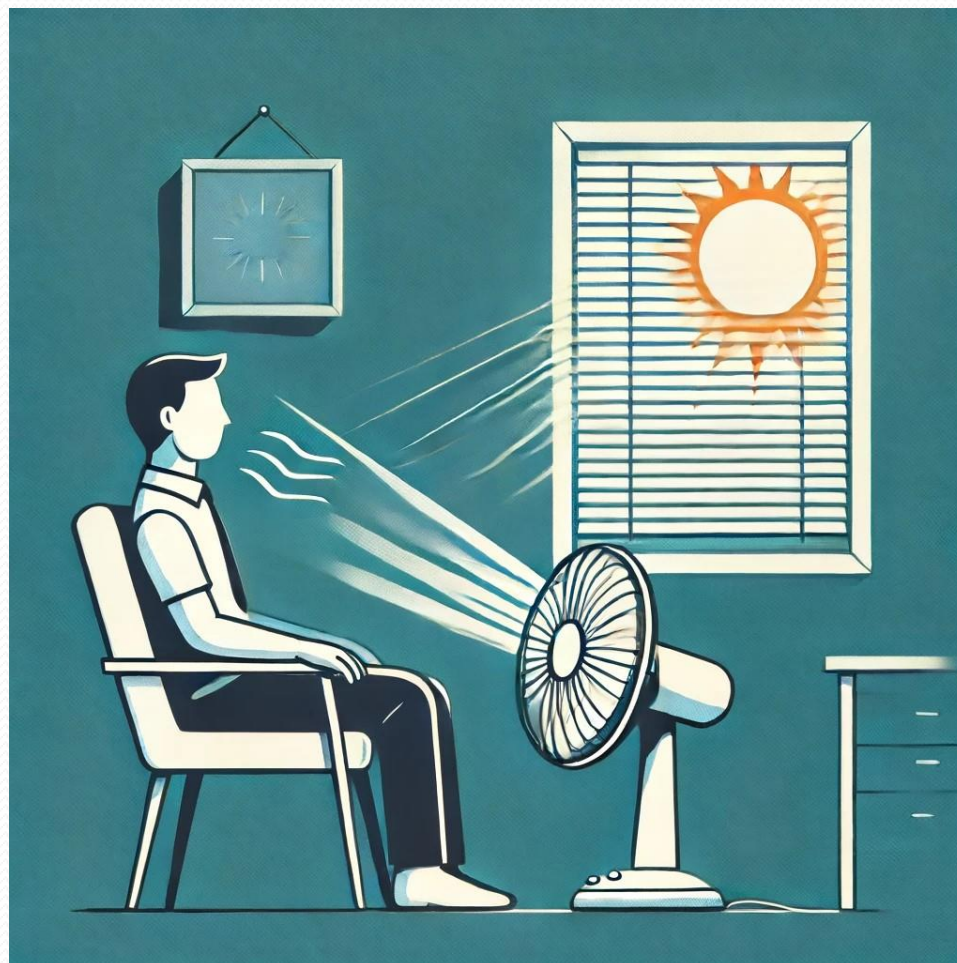




- Nosite laganu i široku odjeću svijetlih boja i prirodnih materijala.
- Ne zaboravite na pokrivala za glavu (šeširi, kape) te sunčane naočale
- Jedite više manjih obroka bogatih svježim povrćem i voćem
- Tuširajte se mlakom vodom, a možete stavljati i hladne obloge
- Ako radite ili trenirate na otvorenom uzimajte češće pauze u hladu i pijte više tekućine – 1.5 čašu svakih 30 minuta



- Također, važno je prilagoditi i temperaturu prostora u kojem boravite:
- Sobnu temperaturu preporučljivo je održavati ispod 32°C danju i 24°C noću
- Danju zatvorite prozore i spustite rolete, naročito one koji su okrenuti prema suncu

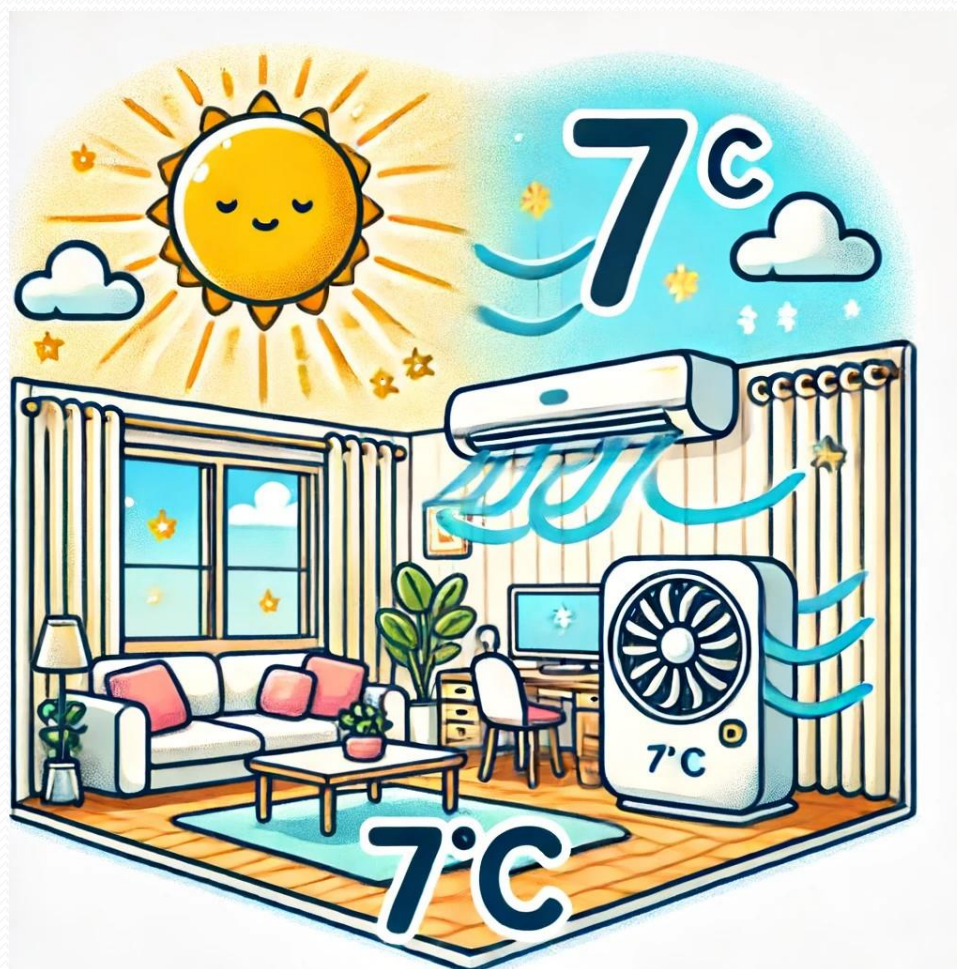


- Zatvorite sva umjetna svjetla i isključite što je više moguće električnih uređaja u svom domu
- Noću rastvorite što je više moguće prozora kako bi svježiji noćni zrak ušao u prostor
- Pri ekstremnim vrućinama možete rasprostrijeti mokre ručnike, ali pripazite jer se tako povećava vlažnost zraka





- Prilikom klimatizacije prostora pazite da tražena temperatura ne bude niža od 7°C od vanjske
- Električne ventilatore najbolje je koristiti u večernjim satima kako bi se pospješila cirkulacija svježeg zraka
- Birajte najhladniju prostoriju za boravak



- Izbjegavajte naporan fizički rad. Ako morate naporno raditi, činite to u najhladnije doba dana, što je obično ujutro između 4 i 7 sati i poslijepodne nakon 17 sati

- Potražite hlad





- Ne ostavljajte djecu  
niti životinje  
u parkiranoj vozilu!!!



- Redovito koristite sredstva sa zaštitnim faktorom od štetnog UV zračenja.

- Djecu je posebno potrebno zaštititi – za njih treba koristiti zaštitna sredstva s najvećim faktorom (50+) 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

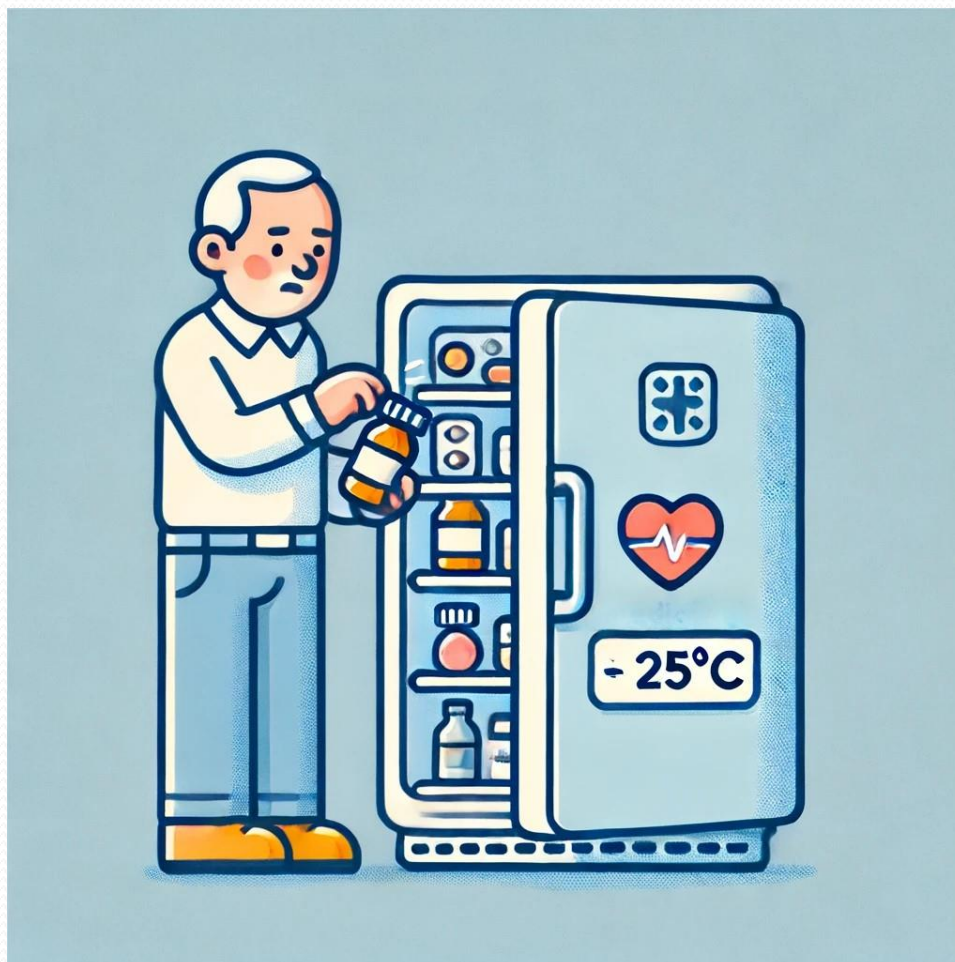




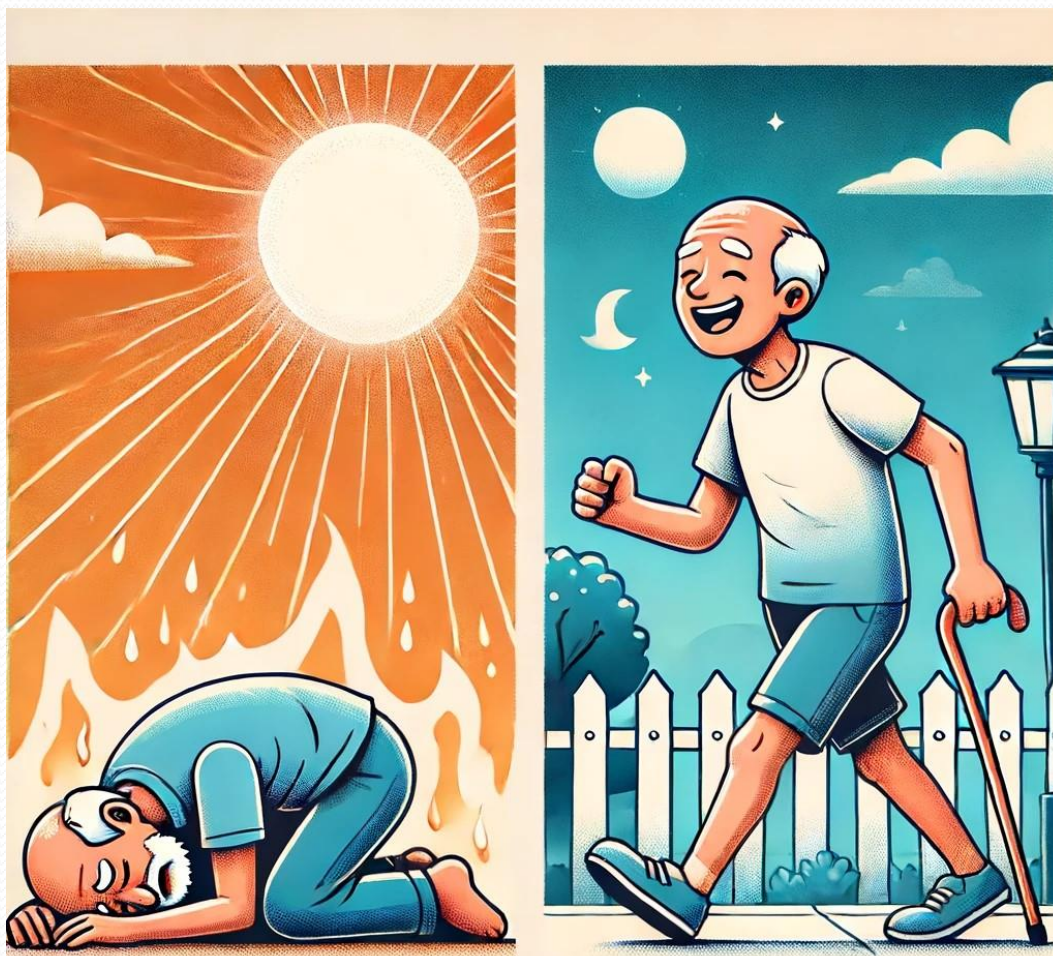
• Za kronične

## bolesnike

- Redovito uzimajte propisanu terapiju
- Lijekove držite na temperaturi nižoj od 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 ste srčani bolesnik, nastojte izlaziti samo ujutro i navečer, odnosno onda kada su temperature niže, a tijekom dana boravite u klimatiziranim prostorijama na temperaturama između 22 i 24°C.
- Ne zaboravite da razlika u temperaturi u kući/stanu i vani ne bi smjela biti veća od 7°C



- Svako pogoršanje zdravstvenog stanja obavezno prijavite svom liječniku
- Kontrolirajte i češće mjerite krvni tlak te vodite dnevnik tlaka
- Bubrežni bolesnici također trebaju biti na oprezu – povišena temperatura dodatno opterećuje rad bubrega





- Ako imate akutnu infekciju ili ste preboljeli neku akutnu bolest ili pak bili na operaciji, trebali biste izbjegavati izlaganje toplini
- Pijte dovoljno tekućine
- Jedite umjereno, a neka vaša prehrana bude bazirana na sezonskom povrću i voću.

