

# ZAŠTITA OD VELIKIH VRUĆINA

## PREPORUKE ZA JAVNOST



*Cijelo vrijeme dok traju vrućine pridržavajte se preporuka lokalnih zdravstvenih ustanova!*



- ⚠ Nastojte rashladiti prostor u kojem živite. Idealno bi bilo sobnu temperaturu držati ispod 32°C danju i ispod 24°C noću.
- ⚠ Koristite hladniji noćni zrak da rashladite svoj dom.
- ⚠ Objesite mokre ručnike kako bi rashladili zrak u prostoriji.
- ⚠ Sklonite se u najhladniju prostoriju Vašeg stana/kuće, posebno noću.



- ⚠ Izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana.
- ⚠ Izbjegavajte naporan fizički rad.
- ⚠ Potražite sjenu.
- ⚠ Ne ostavljajte djecu ili životinje same u automobilu.
- ⚠ Nosite laganu, široku i svijetlu odjeću od prirodnih materijala. Zaštitite glavu.
- ⚠ Koristite laganu posteljinu.



- ⚠ Pijte vodu redovito i izbjegavajte alkohol i napitke s previše kofeina i šećera.
- ⚠ Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi.
- ⚠ Jedite češće manje obrok.



- ⚠ Posjetite obitelj, prijatelje i susjede koji većinu vremena provode sami.
- ⚠ Starije osobe i bolesnike koji žive sami, treba posjetiti barem jednom dnevno.
- ⚠ Uzimaju li lijekove, provjerite sa njihovim liječnikom, imaju li ti lijekovi utjecaj na termoregulaciju i ravnotežu tekućine u tijelu.



- ⚠ Držite lijekove na temperaturi ispod 25°C ili u hladnjaku (pročitajte upute o skladištenju lijeka na uputama).



- ⚠ Tražite pomoć ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, tjeskobu ili ste izrazito žedni i imate jaku glavobolju; što prije otiđite u hladniji prostor i mjerite temperaturu.
- ⚠ Smirite se i legnite u rashlađenu prostoriju ako imate bolne grčeve, najčešće u rukama, nogama ili trbuhu, pijte tekućinu sa elektrolitima, ukoliko grčevi ne popuste, potrebna je medicinska pomoć.



- ⚠ Ako neki član Vaše obitelji ili osobe kojima pomažete imaju vruću, suhu kožu ili nerazumno razgovaraju i nemirni su, imaju grčeve ili su bez svijesti odmah zovite hitnu pomoć.
- ⚠ Smjestite osobu u hladnu prostoriju u vodoravan položaj, podignite joj noge i kukove, odstranite odjeću i počnite sa vanjskim hlađenjem (hladni oblozi na vrat, pazuhe i prepone).
- ⚠ Mjerite temperaturu tijela.
- ⚠ Nemojte davati acetilsalicilnu kiselinu ili paracetamol (lijekove za snižavanje tjelesne temperature).

**Važni brojevi :**

**Hitna pomoć – 194** (za cijelu Hrvatsku)

**Centar 112** djeluje kao jedinstveni komunikacijski centar za sve vrste hitnih situacija.