

BOS / HRV / SRP

VERUĆINE



*„Cool“ ostati –
uprkos visokim temperaturama*

linz.at/hitze

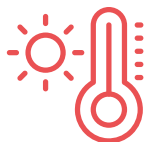
L_nz

U kooperaciji sa



Opšte upute

Šta raditi na visokim temperaturama zraka?



Koristite hladne jutarnje i večernje sate za aktivnosti (npr. kupovina)



Ne bavite se sportom, nemojte se fizički naprezati.



Provjetrite prostorije rano ujutro i preko noći, preko dana zamračite.



Nosite laganu propustljivu odjeću, nosite odjeću koja pokriva tijelo (pamuk ili viskoza su posebno pogodni za disanje kože)



Potražite jedno hladno mjesto ili hladovinu – prije svega u podnevnim satima.



Vani: koristite kremu za sunčanje, sunčane naočari, stavite kapu, šešir da zaštitite glavu, jer je mozak posebno osjetljiv na prekomjerno zagrijevanje.

Ugrožene osobe

Brinite se jedno za drugo – posebno na vrućinama

*Pripazite na vaše susjede, prijatelje*prijateljice i rodbinu posebno ako oni spadaju u grupu ljudi koji su ugroženi od visokih temperatura.*



Osobe kojima je potrebna njega i hronično bolesne osobe



Ljudi preko 65 godina starosti



Osobe koje rade na otvorenom i koje se bave sportom

Osobe koje žive same i osobe koje su izolirane



Ljudi sa invalidnošću



Trudnice, dojilje, novorođenčad i mala djeca



Beskućnici i ljudi bez riješenog stambenog pitanja



Ljudi koji žive u gusto naseljenim oblastima

Opasnosti i oboljenja

Kada visoke temperature zraka postaju opasne?

Ako temperature zraka preko dana dođu do ili prelaze 30 °C a noću se ne spuštaju ispod 20 °C i ako toplotni talas traje nekoliko dana.

Oboljenja od visokih temperatura

Visoke temperature mogu izazvati teške zdravstvene tegobe, koje mogu dovesti i do toplotnog udara koji može biti smrtonosan.

Da bi se spriječile zdravstvene tegobe, potrebno je da brzo reagiramo. Nazovite neodložno hitnu službu (144) ako primjetite sljedeće simptome:

- Često jako povraćanje
- Iznenadnu rastrešenost
- Pomućenost svijesti
- Nesvjesticu
- Visoku tjelesnu temperaturu (preko 39 °C, mjerena u ustima)
- Napade grčeva
- Šok u cirkulaciji krvi
- Jaku glavobolju
- Suhu, vrelu kožu



Lijekovi i vrućine

Vrućina može promijeniti djelovanje lijekova.



- Posavjetujte se sa liječnikom / liječnicom o mogućim usklađivanjima plana uzimanja lijekova, jer neki lijekovi mogu...
 - ... smanjiti znojenje.
 - ... utjecati na tjelesnu temperaturu.
 - ... suziti krvne sudove.
 - ... dovesti do gubitka tečnosti.
- Obratite pažnju na način čuvanja lijekova, napisano na popratnom listu u kutiji od lijekova. Mnogi lijekovi se moraju čuvati na hladnom mjestu.

Savjeti za rashlađivanje



- Stavite vlažne obloge na ruke, noge, lice i potiljak.
- Tuširajte se ne jako hladnom vodom ili stavite (ruke i noge) u kupke.
- Ovlažite kožu mokrom spužvom ili se prskajte vodom iz boce sa raspršivačem a nemojte se poslije toga obrisati - isparavanje vode hladi tijelo.
- Koristite ventilator u zatvorenim prostorijama.

Ispravna ishrana

Ispravna ishrana



Pića u vrijeme velikih vrućina

- Pijte tečnost prije nego osjetite žeđ!
- Najbolje je da pijete mnogo mineralne vode – najmanje 1,5 do 3 litara dnevno. Voda iz česme nije preporučljiva, jer ima premalo elektrolita.
- Prikladni su voćni čajevi i biljni čajevi bez šećera, kao i jako razrijeđeni voćni sokovi.
- Posebno bebama i maloj djeci dajte da piju puno tečnosti.
- Podsjetite starije osobe da uzimaju tečnost te ih animirajte na piće.

Obroci u vrijeme velikih vrućina



- Bolje je da uzimate manje obroke ali više puta nego velike obroke.
- Jedite nemasnu hranu i malo mesa.
- Jedite mnogo voća i povrća, ne previše tople juhe, te salate.
- Jedite jela koja imaju visok sadržaj vode u sebi.

Prva pomoć u hitnim slučajevima

Da li je osoba komunikativna?

Ponudite joj vode za piće i odvedite je na jedno svježe mjesto u hladu.

Da li je osoba rastrešena, nekomunikativna, u nesvijesti ili ako joj je srce prestalo kućati?

Nazovite ODMAH hitnu službu na broj 144!



Hitna služba 144

Žurni poziv za gluhe osobe: DEC112 App

Do dolaska kola hitne službe mogu biti od pomoći sljedeće mjere:

- Stavljajte hladne, vlažne obloge osobi na čelo, potiljak, ruke i noge.
- Mašite energično iznad nje da dobije svjež vazduh.
- Ako je osoba u nesvijesti a diše: stavite ju u stabilni bočni položaj, da bi joj obezbijedili slobodno disanje.
- Ako osoba ne diše i nema pulsa koji se može osjetiti: po mogućnosti osobe iskusne u davanju prve pomoći neka daju umjetno disanje usta na usta i masiraju srce.



Sadržaj:

Barmherzige Brüder Österreich –
Milosrdna braća Austrije
Taborstr. 16, 1020 Wien
www.barmherzige-brueder.at

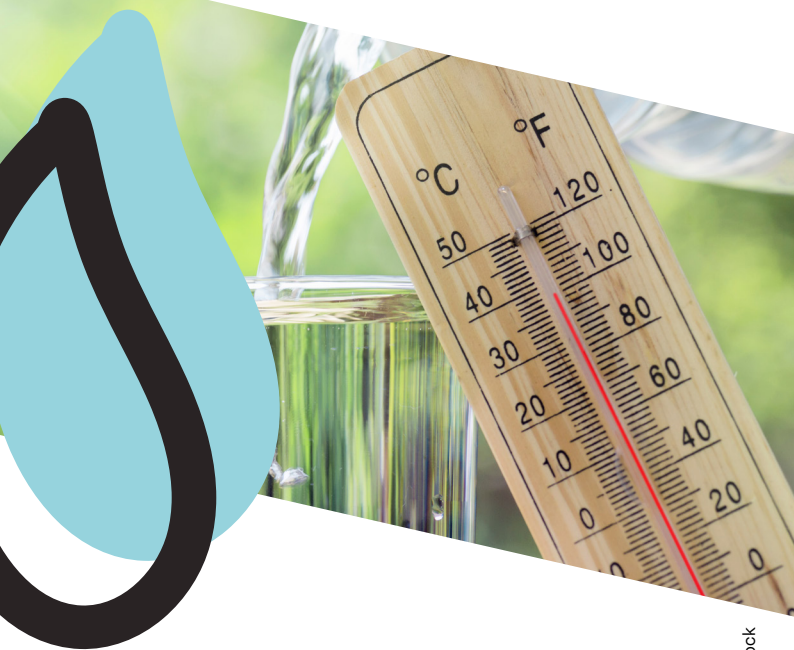
Izdavač:

Magistrat Linz
Planung, Technik und Umwelt
Hauptstraße 1-5
4041 Linz
www.linz.at/hitze

**Broj telefona za vrele ljetne
dane: 0800 880 800
Zdravstveni hotline: 1450**



Hladna mjesta za vruće dane –
karte i informacije na www.coolerlinz.at



Ova informativna brošura je nastala u kooperaciji
sa Milosrdnom braćom u okviru projekta „Plan za
zaštitu od vrućina za Linc“.