**Preporuke za zaštitu od vrućine**

Visoke temperature tijekom ljetnih mjeseci često nepovoljno djeluju na zdravlje ljudi, posebice vulnerabilnih skupina i osoba koje pate od određenih zdravstvenih tegoba, poput dijabetesa, demencije i ostalih mentalnih poremećaja, neuroloških i kardiovaskularnih bolesti, kao i respiratornih i bubrežnih bolesti te pretilosti.

Kako bi se smanjio broj oboljenja i smrti od posljedica vrućine, nužno je djelovati preventivno. S tim ciljem je i Ministarstvo zdravstva izradilo Protokol o postupanju i preporuke za zaštitu od vrućine.

**Što možemo učiniti kako bismo se zaštitili od vrućine?**

**RASHLADITE SVOJ DOM**

1) Kako biste pratili kretanje temperature tijekom dana, mjerite sobnu temperaturu ujutro između 8 i 10 sati, poslijepodne oko 13 sati te noću nakon 22 sata. Idealno bi bilo održavati sobnu temperaturu ispod 32 ᵒC danju te ispod 24 ᵒC noću. Ovo je posebno važno za djecu i starije osobe.

2) Koristite hladniji noćni zrak za provjetravanje i rashlađivanje prostorije. Ako je moguće, noću i tijekom ranih jutarnjih sati otvorite rolete i prozore.

3) Smanjite količinu vrućeg zraka u prostoru – danju zatvorite prozore i rolete te umjetna svjetla. Također, koristite što manje električnih uređaja.

4) Stavite zaslone ili tende na prozore koji primaju jako puno sunca.

5) Ako koristite klima uređaj, zatvorite vrata i prozore prostorije koju rashlađujete kako bi se energija maksimalno iskoristila.

6) Budite oprezni s električnim ventilatorima – oni mogu pružiti olakšanje i osvježenje, no ukoliko je temperatura preko 35 ᵒC, neće moći spriječiti pojavu potencijalnih bolesti vezanih uz vrućine. Važno je piti dovoljno tekućine, ali ne naglo!

**KLONITE SE VRUĆINE**

1) Sklonite se u najhladniju prostoriju.

2) Ukoliko Vaš prostor ne možete održavati hladnim, provedite 2-3 sata u nekoj drugoj prostoriji koja je hlađena.

3) Izbjegavajte izlaziti vani u najtoplijem dijelu dana.

4) Izbjegavajte fizički rad, a ako je on neophodan, najbolje je vršiti ga između 4 i 7 sati ujutro.

5) Potražite hladovinu i sjenu.

6) Nikada ne ostavljajte djecu ili životinje u parkiranom vozilu, čak niti u hladu.

7) Redovito koristite kreme sa zaštitnim faktorom od štetnog UVA i UBV zračenja.

8) Prilagodite svoje izlaganje sunčevom UV zračenju uvažavajući dnevne promjene UV vrijednosti.

**RASHLADITE TIJELO I PIJTE DOVOLJNO TEKUĆINE**

1) Izbjegavajte boravak na suncu između 10 i 17 sati (pogotovo djeca, trudnice, starije osobe te osobe koje pate od kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa).

2) Tuširajte se i kupajte u mlakoj vodi ili zamotajte u hladne mokre ručnike ili se hladite mokrom spužvom.

3) Nosite laganu svijetlu odjeću od prirodnih materijala te vani nosite šešir i sunčane naočale.

4) Koristite laganu posteljinu.

5) Redovito pijte tekućinu, no izbjegavate alkohol i pića s kofeinom i šećerom.

6) Jedite manje i češće obroke te izbjegavajte hranu bogatu bjelančevinama.

**POMOZITE DRUGIMA**

1) Posjetite Vašu obitelj, prijatelje i susjede koji većinu vremena provode sami da vidite treba li im pomoć.

2) Razgovarajte o toplinskom valu s Vašom obitelji kako biste svi znali kako postupati s obzirom na zdravstveno stanje.

3) Ako je netko koga poznajete pod rizikom, pomozite mu da dobije savjet i podršku te posjetite starije osobe i bolesnike koji žive sami barem jednom dnevno.

4) Ako ljudi iz Vaše okoline uzimaju lijekove, provjerite s njihovim liječnikom kakav utjecaj ti lijekovi mogu imati na termoregulaciju i ravnotežu tekućine u tijelu.

5) Položite tečaj prve pomoći kako biste znali što poduzeti u slučaju toplinskog udara i ostalih hitnih stanja.

**POMOZITE SEBI**

1) Ako imate zdravstvene tegobe i koristite lijekove, držite ih na temperaturi do 25 ᵒC ili u hladnjaku (provjerite načine čuvanja lijekova u Uputama o lijeku).

2) Pitajte liječnika za savjet ako imate kroničku bolesti ili uzimate više lijekova.

**ŠTO UČINITI AKO SE VI ILI DRUGI OKO VAS OSJEĆAJU LOŠE**

* Ukoliko osjećate vrtoglavicu, slabost, nemoć, tjeskobu, žeđ ili jaku glavobolju, tražite pomoć te što prije otiđite u hladniju prostoriju i izmjerite temperaturu.
* Popijte vodu ili voćni sok kako biste nadoknadili tekućinu.
* Ako imate bolne grčeve, najčešće u nogama, rukama ili trbuhu nakon rada ili vježbanja po vrućem vremenu, smirite se i legnite u rashlađenu prostoriju, popijte tekućine koja sadrži elektrolite, a u slučaju da grčevi potraju duže od sat vremena, potražite medicinsku pomoć.
* Savjetujte se s liječnikom u slučaju drugih tegoba ili ako opisane tegobe duže traju.

**VAŽNO!!!!!**

Ako kod neke osobe primijetite da imaju vruću, suhu kožu ili delirij (nerazumno razgovaraju i nemirni su), grčeve i/ili su bez svijesti, ODMAH pozovite liječnika/hitnu medicinsku pomoć (na telefon 194 ili 112). Dok čekate liječnika/hitnu medicinsku pomoć, smjestite osobu u hladnu prostoriju u vodoravan položaj, podignite toj osobi noge i kukove, odstranite odjeću i poduzmite mjere vanjskog hlađenja kao što su hladni oblozi za vrat, pazuhe i prepone uz ventilator i špricanje kože vodom temperature između 25 i 30 ᵒC. Mjerite temperaturu tijela. Hladite osobu dok joj se tjelesna temperatura ne spusti ispod 38 ᵒC. Nemojte davati acetilsalicilnu kiselinu ili paracetamol. Osobe bez svijesti postavite u bočni ležeći položaj.

*\*Članak temljen na Protokolu o postupanju i preporukama za zaštitu od vrućine Ministarstva zdravstva, lipanj 2017.*

**Odjel za javno zdravstvo**

**Služba za javno zdravstvo, mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti**

**Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke Županije**