

ЗАШТИТИМО СЕ ОД ВЕЛИКИХ ВРУЋИНА



Лето је годишње доба које доноси многе погодности: дужи боравак на отвореном- природи, боравак на купалиштима (реке, језера, море ,базени ,време годишњих одмора), што не значи да не треба да мислимо и бринемо о нашем здрављу. Свакодневно смо информисани од Републичког хидрометеоролошког завода Србије о временској прогнози, која указује на појаву таласа великих врућина (тропских), које могу штетно да утичу на наше здравље. Зато је

потребно додатно појачати опрез приликом излагања сунцу и придржавати се следећих препорука у очувању здравља

БОРАВАК НА ОТВОРЕНОМ ПРОСТОРУ

- избегавати боравак напољу током најтоплијег дела дана од 10 до 17 часова;
- избегавати тежи физички рад на отвореном, али ако становници на селима не могу одгодити тешки физички рад онда је најбоље да то чине ујутру између 4.00 и 7.00 сати;
- не остављати децу и животиње у паркираном возилу, чак и кад постоји климаа у возилу.

ОДРЖИТЕ СВЕЖИНУ У СВОМ ДОМУ

- одржавајте стан расхлађеним;
- собна температура би требала да буде испод 30°C у току дана и испод 24°C током ноћи. То је веома важно уколико имате малу децу, труднице, старије од 60 година или особе са хроничним здравственим проблемима.
- вентилатори могу пружити олакшање, али када је температура у просторији изнад 35°C нису делотворни, јер могу и штетити поспешујући кружење врућег ваздуха;
- Просторије у којима боравите треба проветравати током ноћи (отворити прозоре током ноћи и у раним јутарњим сатима), а дању затворити прозоре и спустити заштитне ролетне;
- уколико користите клима уређај затворите добро врата и прозоре како би сте уштедели електричну енергију. Разлика између спољашње температуре и температуре у климатизованој просторији не би смела да буде већа од 10 степени, али то правило током тропских дана не важи. Зато послушајте пет савета које др Нада Мацура саветује у вези коришћења клима уређаја

ПЕТ САВЕТА ДА ПРЕЖИВИТЕ КЛИМУ:

1. Подесите климу на максималних 25 степени.
2. Клима не сме да дува у вас.
3. Адаптирајте се пре уласка и изласка у расхлађену просторију.
4. Не спавајте целу ноћ под климом.
5. Водите рачуна о онима којима клима шкоди.

Др Нада Мацура

УНЕСИТЕ ДОВОЉНО ТЕЧНОСТИ И РАСХЛАЂУЈТЕ СЕ

- потрудите се да уз себе увек имате воду за пиће;
- унесите редовно довољне количине течности, не чекајући да осетите жеђ(најмање 6- 8 чаша дневно);

- избегавајте алкохол,газирано, зашећерене и превише расхлађене напитке и не претерујте са уносом напитака који садрже кофеин (доводи до дехидратације);
- туширајте се и купајте више пута у току дана млаком водом.

ЈЕДИТЕ ЧЕШЋЕ, МАЊЕ ОБИЛНЕ И ЛАГАНЕ ОБРОКЕ

- једите довољно свежег, добро опраног воћа и поврћа;
- избегавајте масну,зачињену храну,сухомеснате производе, као и слаткише.

ПРИКЛАДНО СЕ ОБЛАЧИТЕ

- носите одећу од природних материјала, комотну светлих боја;
- ако излазите напоље ставите шешир широког обода, наочаре за заштиту од сунца;
- користите крем са високим заштитним фактором од УВ зрачења.

ПОМОЗИТЕ ДРУГИМА

- чланове породице, комшије, пријатеље(нарочито старе или болесне особе) стално контактирајте ;
- разговарајте и пружите им помоћ уколико им је потребна – обиђите их бар једном дневно у време великих врућина.

ШТА ТРЕБА ДА РАДЕ ХРОНИЧНИ БОЛЕСНИЦИ ЗА ВРЕМЕ ВЕЛИКИХ ВРУЋИНА:

1. Да поштују опште препоруке за време високих температура (избегавају физичке активности, уносе довољне количине течности, уносе лако сварљиву храну, да бораве у расхлађеним просторијама, да не излазе без преке потребе у најтоплијем делу дана), јер последице могу бити много озбиљније него код здравих особа;
2. Да прате са посебним опрезом на своје здравствено стање, за време великих врућина. Оболели од дијабета да редовно контролишу и регулишу ниво шећера у крви, а особе са проблемима у вези са срцем и крвним судовима треба да редовно контролишу и регулишу крвни притисак;
3. Редовно узимање прописане терапије. Лекове је потребно чувати на температури испод 25 степени или у фрижидеру, јер врућине утичу на ефекат њихове примене.

Најчешће се не препоручује мењање терапије, него избегавање излагања топлоти. Али уколико осетите неке неуобичајене симптоме (вртоглавица, слабост, узнемиреност, интензиван осећај жеђи, главобољу, поремећај вида) затражите савет од свог изабраног лекара о могућој повезаности ваше болести и летњих врућина.

ВАША СНАГА ЈЕ У ВАШЕМ ЗДРАВЉУ!

**Васиљевић Драгана – специјалиста струковна
медицинска сестра јавног здравља**