

**HRVATSKI CRVENI KRIŽ**

## ZAŠTITIMO SE OD VRUĆINE

**RAZLIKA IZMEĐU TOPLINSKOG VALA I TOPLINSKOG UDARA** > Toplinski val je vremenska pojava, a toplinski udar je posljedica te pojave na zdravlje.

ZNAKOVI TOPLINSKOG UDARA	ZBRINJAVANJE UNESREĆENE OSOBE	KAKO SE ZAŠTITITI OD TOPLINSKOG UDARA?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Glavobolja i vrtoglavica.</li><li>• Nelagoda.</li><li>• Uznemirenost i smetenost.</li><li>• Crvena, topla i suha koža.</li><li>• Ubrzani puls.</li><li>• Povišena tjelesna temperatura iznad 40°C.</li><li>• Poremećaj ili potpuni gubitak svijesti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Osobu odmah premjestite u hlad ili hladniji prostor.</li><li>• Uklonite s osobe što više vanjske odjeće.</li><li>• Ukoliko je osoba bez svijesti, a diše normalno postavite ju u bočni položaj.</li><li>• Pozovite hitnu medicinsku službu.</li><li>• Osobu hladite mokrim oblozima dok se tjelesna temperatura ne spusti ispod 38°C.</li><li>• Pokušajte stvoriti umjetni vjeter lepezom, novinama i sl.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Izbjegavajte boravak na otvorenom u najtoplijem dijelu dana od 10 do 17 sati.</li><li>• Češće pijte dovoljno tekućine te izbjegavajte kavu, alkoholi i gazirana pića.</li><li>• Jedite lako probavljivu hranu (juhe, povrće i voće). Izbjegavajte masnu i jako začinjenu hranu.</li><li>• Izbjegavajte teške tjelesne napore.</li><li>• Nošite prozračnu i svijetlu odjeću, laganu obuću, šešir i sunčane naočale.</li><li>• Rashladite svoje tijelo tuširanjem ili kupanjem u mlakoj vodi.</li><li>• Rashladni uređaj podesite na temperaturu 7°C nižu od vanjske.</li><li>• Djecu i životinje ne ostavljajte same na suncu i u vozilima.</li></ul>

**Važni brojevi**  
Europski broj za hitne službe - 112  
Hitna medicinska služba - 194

Ministarstvo zdravlja | HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO | HRVATSKI ZAVOD ZA HITNU MEDICINU | DHMZ

Sve učestaliji porast temperature zraka osobito u ljetnim mjesecima globalno utječe na zdravstveno stanje milijuna ljudi u svijetu. Zbog najavljenog toplinskog vala u Hrvatskoj ove godine, bitno je pridržavati se liječničkih preporuka.

U nastavku teksta donosimo preporučene mjere zaštite zdravlja za starije osobe, naročito one oboljele od kardiovaskularnih i drugih kroničnih bolesti, kod izlaganja visokim temperaturama zraka iznad 30 °C .

Preporučene mjere zaštite zdravlja:

1. Starije osobe se ne smiju izlagati suncu u razdoblju od 10 do 17 sati, osobito srčani gerijatrijski bolesnici te oboljeli od šećerne i drugih kroničnih bolesti;

## Stižu toplinski valovi, zaštitite zdravlje od vrućina!

Kategorija: Novosti

Objavljeno: Petak, 28 Lipanj 2019 13:37

Autor: JUO

Pregleda: 632

---

2. Prilikom izlaska iz svog prebivališta, starija osoba nužno mora zaštititi glavu šeširom, maramom ili kapom;

3. Nužno je dnevno uzimanje dovoljno tekućine, bilo kao 8 čaša negazirane vode, bilo u obliku juha, variva ili čajeva te izbjegavati pržena, pohana, slatka i jako zasoljena te začinjena jela, uzimajući puno sezonskog voća i povrća, pridržavajući se pri tome smjernica pravilne prehrane za starije osobe;

4. Osim pridržavanja uputa o liječenju i kontrolnih uputa liječnika o uzimanju lijekova, nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka;

5. Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije, suhoće usta i kože, znak su uzbune, osobito za osobe koje su bolesne i funkcionalno onesposobljene, te se bolesnik nužno mora hitno javiti svom izabranom doktoru obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj pomoći;

6. Članovi obitelji, prijatelji, susjedi, znanci, članovi udruga u skrbi za starije trebaju u vrijeme vrućih ljetnih mjeseci učestalije kontaktirati stariju osobu, a u slučajevima njezine slabije funkcionalne sposobnosti čak i svakodnevno po nekoliko puta;

7. Starija osoba mora uvijek uza se imati svoje osnovne podatke: ime i prezime, godina rođenja, adresa stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se može obratiti u slučaju potrebe;

8. Neophodno je održavati redovitu higijenu tijela starijeg čovjeka i čistoću njegovog okoliša te se strogo pridržavati uputa liječenja i kontroliranog uzimanja lijekova;

9. Za starije osobe je važna stalna i tjelesna i psihička aktivnost. Osobito je korisno stalno se kretati u jutarnjim i večernjim satima,

## Stižu toplinski valovi, zaštitite zdravlje od vrućina!

Kategorija: Novosti

Objavljeno: Petak, 28 Lipanj 2019 13:37

Autor: JUO

Pregleda: 632

---

po mogućnosti u prirodi (parkovi, šetnice uz more, jezera, rijeke, boravak u vrtovima, vinogradima, voćnjacima i sl.). Ukoliko je kretanje otežano, tada je nužno redovito provjetravanje prostorija u kojoj starija osoba prebiva.

Također, preporučljivo je, neovisno o dobi, rashladiti dom, kloniti se direktnog izlaganja suncu i piti dovoljno tekućine. Poznajete li osjetljive osobe koje žive same, obavezno ih posjetite jer bi mogle bi zatrebati pomoć tijekom vrućih dana.