



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

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

U posljednjem desetljeću prisutan je trend porasta temperature u ljetnom razdoblju što utječe na zdravstveno stanje stanovništva. U Europi je zabilježen porast smrtnosti povezan s velikim vrućinama, dok procjene za Europu ukazuju na vjerojatnost povećanja zdravstvenih rizika zbog toplinskih valova koji uzrokuju ozbiljne zdravstvene i socijalne posljedice. Kako pravovremene preventivne mjere mogu umanjiti broj umrlih od toplinskih valova, u privitku Vam donosimo preporuke za zaštitu od velikih vrućina, a prema uputi Crvenog Križa Bujštine.