



# 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 ametenost.</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 vjetar 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, alkohol 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>• Nosite 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

Nell'ultimo decennio le temperatura estive tendono ad amentare sempre di più, il che porta a delle conseguenze per la salute della popolazione. In Europa è stato registrato un aumento dei casi di mortalità legati alle temperature elevate, mentre le valutazioni su scala europea indicano un'aumento dei rischi legati alle ondate di caldo, che causano conseguenze serie alla salute e allo status sociale. Visto che le misure preventive, se messe in pratica per tempo, possono diminuire il numero dei decessi causati dalle ondate di caldo, in allegato pubblichiamo i consigli sulle modalità con le quali difendersi dalle temperature alte, secondo le indicazioni della Croce Rossa del Buiese.