

# IMAJUĆI U VIDU IZNIMNO VISOKE TEMPERATURE I TOPLOTNI VAL KOJI JE ZAHVATIO I PODRUČJE BOSNE I HERCEGOVINE MINISTARSTVO SIGURNOSTI BOSNE I HERCEGOVINE IZDAJE UPUTE ZA STANOVNIŠTVO

## **RIZICI**

Kod jačeg toplotnog vala moguća je dehidracija i pregrijavanje organizma, što može dovesti do iscrpljenosti zbog vrućine i toplotnog vala. U oba slučaja potrebna je pomoć doktora.

Toplotni udar može nastati ako se iscrpljenost od vrućine ne liječi, ali se isto tako može pojaviti iznenada i bez prethodnog upozorenja.

Simptomi iscrpljenosti koje su uzrokovane vrućinom uključuju glavobolju, vrtoglavicu, mučninu i povraćanje, slabost u mišićima ili grčeve, blijedilo i visoku temperaturu. Sklonite se na hladnije mjesto i pijte dosta vode ili voćnih sokova. Ako ste u prilici, istuširajte se mlakom vodom ili se osvježite spužvom u hladnoj vodi.

**Simptomi toplotnog udara** su glavobolja, mučnina, jaka žeđ, pospanost, vruća, crvena i suha koža, nagli porast temperature, konfuzija, agresija, grčevi u mišićima i gubitak svijesti. Toplotni udar može izazvati nepovratne promjene na organizmu, uključujući i mozak, ili čak smrt.

## **Rizične grupe**

Vrućina može uticati na svakoga, ali neke su osobe na nju osjetljivije. To su:

- Starije osobe,
- bebe i mala djeca,
- osobe koje uzimaju određene lijekove,
- osobe oboljele od hroničnih bolesti, posebno plućni i srčani bolesnici,
- osobe koje već imaju povećanu temperaturu tijela zbog nekih upala,
- osobe koje uživaju alkohol ili droge,
- osobe koje imaju problema sa kretanjem,
- osobe koje su fizički aktivne, kao što su fizički radnici, sportisti i žene.

## **Šta treba učiniti?**

Uglavnom se ovdje radi o zdravom razumu. Pratite vijesti te redovno slušajte vremensku prognozu kako biste bili informirani o temperaturi. Planirajte unaprijed da biste smanjili rizik od toplotnog vala ili iscrpljenosti izazvane vrućinom.

## **Klonite se vrućine**

- Ako su prognozirali toplotni val, pokušajte planirati dan na način da izbjegavate izloženost vrućini,
- izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana (između 11 i 16 sati),

- izbjegavajte naporne vanjske aktivnosti, kao što je sport ili radovi na otvorenom, odgodite to za nešto svježiji dio dana, recimo rano jutro,
- ako morate izaći, krećite se u hladu, nosite šešir ili kapu i laganu i široku odjeću, po mogućnosti pamučnu te ponesite sa sobom vodu za piće.

### **Osvježite se**

- Boravite u najsvježijem dijelu stana, koliko god je to moguće
- Zamračite prostorije okrenute prema suncu
- Ne otvarajte prozore, jer je zrak u prostoriji hladniji nego vani. Otvorite ih kada unutrašnja temperatura naraste noću
- Tuširajte se hladnom vodom, a nekoliko puta tokom dana osvježite se hladnom vodom, posebno lice i zatiljak
- Redovno pijte vodu iako ne osjećate žeđ
- Izbjegavajte alkohol, čaj i kafu, oni pogoršavaju dehidraciju
- Jedite koliko inače jedete te pokušajte više jesti hladnu hranu, salate, voće i povrće.

### **Potražite pomoć ukoliko ste zabrinuti**

- Nazovite svog doktora ili hitnu pomoć ako ste zabrinuti za svoje zdravlje tokom toplotnog vala, posebno ako uzimate neke lijekove ili imate neuobičajene simptome,
- obratite pažnju na grčeve u rukama, nogama ili stomaku, osjećaj blage konfuzije, slabost ili probleme sa spavanjem,
- ako imate gore navedene simptome, odmorite se nekoliko sati, osvježite se i pijte vodu ili voćne sokove, te potražite pomoć doktora ako vam se stanje ne popravi ili pogorša.

### **Pružite pomoć drugima**

- ako poznajete nekoga iz gore navedenih rizičnih grupa, pružite mu potreban savjet i pomoć tokom toplotnog vala,
- starije osobe koji žive sami treba svakodnevno posjećivati.

### **Dok čekate hitnu pomoć**

- ako je moguće, premjestite osobu na hladnije mjesto,
- otvorite prozore da stvorite strujanje zraka,
- rashladite osobu otkopčavanjem odjeće, prskanjem hladnom vodom ili je umotajte u vlažne čaršafe,
- ako je pri svijesti, dajte joj vode ili voćnog soka,
- nemojte joj davati nikakve lijekove.

### **Ostale informacije**

- Redovno pratite vremensku prognozu i bilo kakva upozorenja vezana uz povećanje temperature u sredstvima javnog informiranja.

NAPOMENA: Za više informacija o uticaju toplotnog udara na zdravlje i posebnim mjerama zaštite i ukazivanja prve pomoći, konsultirajte najbližu zdravstvenu ustanovu.

IZVOR: Medicinske ustanove