**Preporučene mjere zaštite zdravlja za osobe starije dobi kod izlaganja visokim temperaturama zraka iznad 30°C**

Preporučene mjere zaštite zdravlja za osobe starije dobi pri izlaganju visokim temperaturama zraka, a osobito za osobe oboljele od kardiovaskularnih i drugih kroničnih bolesti su:

1. Osobe starije dobi se ne smiju izlagati suncu u razdoblju od 10 do 17 sati, a posebno srčani gerijatrijski bolesnici te oboljeli od šećerne i drugih kroničnih bolesti;

2. Prigodom izlaska iz svog prebivališta, osoba starije dobi mora zaštiti glavu šeširom, kapom ili maramom;

3. Nužno je dnevno redovito uzimanje dovoljno tekućine (8 čaša negazirane vode, juha, varivo, čaj). Treba izbjegavati pržena, pohana, slatka i jako zasoljena te začinjena jela. Preporučeno je uzimanje puno sezonskog voća i povrća, pridržavajući se pri tome smjernica pravilne prehrane za osobe starije dobi;

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

5. Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice, suhoće usta i kože (dehidracije), znak je za uzbunu, osobito za starije osobe koje su bolesne i funkcionalno onesposobljene. Takva se osoba mora žurno javiti svom izabranom doktoru opće prakse/ obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj medicinskoj službi;

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

7. Osoba starije dobi mora uvijek uz sebe 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 starije osobe i čistoću njezine okoline te se strogo pridržavati uputa liječenja i uzimanja lijekova;

9. Za osobe starije dobi važna je stalna tjelesna i psihička aktivnost. Osobito je korisno kretati se u jutarnjim i večernjim satima, po mogućnosti u prirodi (park, šetnica uz more, jezero, rijeka, boravak u vrtu ili voćnjaku i sl.). Ukoliko je kretanje otežano, tada je nužno redovito provjetravanje prostorija u kojoj starija osoba prebiva.

*Izvor:* [*https://zdravlje.gov.hr/protokoli/1566*](https://zdravlje.gov.hr/protokoli/1566)