

Rashladite svoj dom

- **Rashladite prostor u kojem živite.** Mjerite sobnu temperaturu zraka između 8 i 10 sati, zatim u 13 sati i noćnu temperaturu zraka nakon 22 sata. Idealno bi bilo sobnu temperaturu držati ispod 32°C danju, a ispod 24°C noću. To je posebno važno za djecu, odrasle osobe u dobi iznad 60 godina i za osobe koje imaju kronične zdravstvene tegobe.
- **Koristite hladniji noćni zrak** za rashlađivanje svog doma. Otvorite sve prozore ili dignite rolete tijekom noći i ranih jutarnjih sati kada je vanjska temperatura zraka niža.
- **Smanjite količinu vrućeg zraka unutar stana ili kuće.** Danju zatvorite prozore i spustite rolete (ako ih imate), a posebno one koje su okrenute prema suncu. Zatvorite sva umjetna svjetla i druge električne uređaje koji mogu dodatno zagrijavati prostor.
- **Stavite zaslone,** draperije ili tende na prozore koji dobivaju jutarnje ili popodnevno sunce.
- **Objesite mokre ručnike** kako bi rashladili zrak u prostoriji, no nemojte zaboraviti kako se na taj način povećava vlažnost zraka.
- **Ako imate uređaj za rashlađivanje** (air-conditioner), zatvorite vrata i prozore kako ne bi trošili više energije nego što je potrebno.
- **Električni ventilatori** mogu pružiti olakšanje i osvježanje, ali ako je temperatura zraka iznad 35°C, neće spriječiti mogućnost pojave bolesti vezane uz velike vrućine.

Klonite se vrućine

- **Sklonite se u najhladniju prostoriju** stana/ kuće, posebno noću.
- Ako stan/ kuću ne možete dovoljno rashladiti, **provedite od 2 do 3 sata dnevno u hladnijem prostoru** (primjerice javna zgrada koja je rashlađena).
- **Izbjegavajte izlazak** iz kuće/ stana u najtoplijem dijelu dana.
- **Izbjegavajte naporan fizički rad.** Ako morate fizički raditi, činite to u najhladnije doba dana, što je obično u ranim jutarnjim satima do 7 sati.
- **Potražite sjenu u hladu.**
- **Ne ostavljajte djecu ni životinje u parkiranom vozilu.**
- **Redovito koristite kreme sa zaštitnim faktorom od štetnog UV zračenja.** Posebnu brigu posvetite novorođenčadi i maloj djeci. Za njih koristite zaštitne kreme s najvećim faktorom.
- **Prilagodite svoje izlaganje sunčevom UV zračenju** uvažavajući dnevne promjene vrijednosti UV indeksa.

Rashladite tijelo i pijte dovoljno tekućine

- **Izbjegavajte boravak na suncu u razdoblju od 10 do 17 sati,** a posebno na to upozorite djecu, trudnice, osobe starije dobi, srčane bolesnike i oboljele od šećerne bolesti.
- **Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi.** Druga mogućnost je zamatanje u mokre ručnike, hlađenje mokrom spužvom, kupke za noge i sl.
- **Nosite laganu široku svjetlu odjeću** od prirodnih materijala. Ako idete van, stavite šešir širokog oboda ili kapu i zaštitne naočale za sunce.
- **Koristite laganu posteljinu** poput plahti, po mogućnosti bez jastuka kako bi izbjegli akumulaciju topline.
- **Važno je piti dovoljno tekućine.** Redovite pijte vodu ili čaj te izbjegavajte alkohol i napitke s previše kofeina i šećera.
- **Jedite češće manje obroke.**

Pomozite drugima

- **Posjetite obitelj, prijatelje i susjede** koji većinu vremena provode sami. Osjetljivije osobe mogle bi zatrebati pomoć tijekom vrućih dana.
- **Razgovarajte o toplinskom valu s vašom obitelji.** S obzirom na svoje zdravstveno stanje i aktivnosti, svaki član obitelji treba znati koje mjere zaštite mora poduzeti.
- **Ako je netko koga poznajete pod rizikom, pomozite mu** savjetom i podrškom. Starije i oboljele osobe koje žive same treba redovito posjećivati (barem jednom dnevno).
- **Ako osobe starije dobi uzimaju lijekove, provjerite s njihovim liječnikom** kakav utjecaj ti lijekovi mogu imati na termoregulaciju i ravnotežu tekućine u tijelu.
- Položite **tečaj prve pomoći** kako bi naučili što poduzeti u slučaju toplinskog udara i ostalih hitnih stanja. Svatko mora znati kako reagirati.

Ako imate zdravstvene probleme

- **Držite lijekove na temperaturi ispod 25°C ili u hladnjaku** i pročitajte uputu o čuvanju i skladištenju lijeka.
- **Tražite savjet liječnika** ako imate neku kroničnu bolest ili uzimate više lijekova.

Ako se Vi ili drugi oko Vas osjećaju loše

- **Tražite pomoć** ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, tjeskobu ili ste izrazito žedni i imate jaku glavobolju. Što prije otidite u hladniji prostor i mjerite tjelesnu temperaturu.
- **Popijte vodu, čaj ili prirodni voćni sok za nadoknadu tekućine.**
- **Smirite se i legnite u rashlađenu prostoriju.** Ako imate bolne grčeve (najčešće u nogama, rukama ili trbuhu) koji se mogu javiti nakon provedenog rada ili vježbe po vrućem vremenu, pijte tekućinu koja sadrži elektrolite (natrij, kalij, kalcij, magnezij). U slučaju da grčevi traju duže od jednog sata potrebna je medicinska pomoć.
- **Savjetujte se s liječnikom** u slučaju drugih zdravstvenih tegoba ili ako opisane tegobe duže traju.

Ako neki član vaše obitelji ili osoba kojoj pomažete ima vruću i suhu kožu ili delirij (nerazumno razgovaraju, nemirni su), grčeve i/ili je bez svijesti, odmah pozovite liječnika/ hitnu medicinsku pomoć. Dok čekate na liječnika/ hitnu medicinsku pomoć, polegnite osobu u hladnijem prostoru, podignite joj noge u visinu iznad razine srca, odstranite joj odjeću i počnite s hlađenjem (hladni oblozi na vrat, ispod pazuha i na prepone ili špricanje kože s vodom temperature 25-30°C). Izmjerite osobi temperaturu tijela i hladite ju sve dok se tjelesna temperatura ne spusti ispod 38°C. Nemojte osobi davati acetilsalicilnu kiselinu ili paracetamol. Ako je osoba bez svijesti postavite ju u ležeći bočni položaj.

Cijelo vrijeme trajanja vrućine pridržavajte se preporuka lokalnih zdravstvenih ustanova!

Važni telefonski brojevi:

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