

ZAŠTITA ZDRAVLJA OD HLADNOĆE - PREPORUKE ZA JAVNOST, 2025./ 2026.

Izlaganje niskim temperaturama u hladno zimsko doba može uzrokovati štetne posljedice po zdravlje i dovesti do nastanka ozljeda (ozeblina, smrzotina) te opće pothlađenosti tijela (hipotermija), što može dovesti i do smrtnog ishoda. Za zaštitu zdravlja od hladnoće, pridržavajte se sljedećih preporuka:

- Pratite vremensku prognozu i upozorenja o hladnoći, niskim temperaturama i nepovoljnim vremenskim prilikama te izbjegavajte izlazak, ako to nije prijeko potrebno.
- Odjenite više slojeva tople odjeće, po mogućnosti od materijala koji zadržavaju toplinu (vuna). Vanjski dio odjeće (jakna, kaput) treba biti nepropustan za vjetar i vlagu. Glavu zaštitite kapom koja prekriva oba uha, a ruke zaštitite rukavicama. Usta je dobro prekriti šalom zbog sprečavanja udisanja hladnog zraka. Izuzetno je važna topla, udobna zimska obuća otporna na vlagu.
- U slučaju ledene kiše, smrzavanja ili snijega na tlu, budite oprezni zbog klizavih pločnika i kolnika te povećane mogućnosti pada i prijeloma kostiju.
- Kod niskih temperatura izbjegavajte teže fizičke poslove na otvorenom prostoru i sve aktivnosti koje uzrokuju ubrzano disanje.
- Pomozite obitelji, prijateljima i susjedima ako većinu vremena provode sami.
- Nemojte zanemarivati osjećaj hladnoće i drhtavicu koji upozoravaju na potrebu utopljanja i prekid boravka na hladnoći.
- Osobama koje boluju od kroničnih bolesti, a posebno dišnog ili srčanog sustava, preporuča se izbjegavanje izlaganja hladnoći i niskim temperaturama u ranim jutarnjim i kasnim večernjim satima.
- U slučaju da se kod osoba koje duže borave na otvorenom (izletnici, planinari, vojnici, volonteri koji pomažu) pojave početni znakovi pothlađivanja ili ozeblina (trnjenje, gubitak osjeta prstiju, blijeda koža, bol), odmah treba potražiti zagrijani prostor, skinuti vlažnu odjeću i pothlađenu osobu postepeno utopli zamatanjem u deke. Pothlađenu osobu ne smije se izlagati direktnom izvoru topline. Preporučeno je davati tople bezalkoholne napitke (čaj, juha) i potražiti stručnu medicinsku pomoć ili nazvati na broj telefona:

194 - Hitna medicinska služba

112 - Jedinstveni europski broj za hitne službe

Napomena: Preporučene mjere zaštite zdravlja starijih osoba zbog hladnoće mogu se naći na poveznici: <https://stampar.hr/hr/novosti/preporucene-mjere-zastite-zdravlja-starijih-osoba-zbog-hladnoceniskih-temperatura-zraka>