

## **Rizici**

Kod jačeg toplinskog vala moguća je dehidracija i pregrijavanje organizma, što može dovesti do iscrpljenosti zbog vrućine ili toplinskog udara. U oba slučaja potrebna je liječnička pomoć.

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

**Simptomi** iscrpljenosti uzrokovane vrućinom uključuju glavobolju, vrtoglavicu, mučninu i povraćanje, slabost u mišićima ili grčeve, bljedilo kože i visoku temperaturu. Zaklonite se na hladnije mjesto i pijte mnogo vode ili voćnih sokova. Ako možete, otuširajte se mlakom vodom ili se osvježite spužvom namoćenoj u hladnoj vodi.

**Simptomi** su glavobolja, mučnina, jaka žeđ, pospanost, vruća, crvena i suha koža, nagli porast temperature, konfuzija, agresija, grčevi i nesvijest. Toplinski udar može izazvati nepovratne promjene na organizmu, uključujući i mozak, ili čak smrt.

## **Rizične skupine**

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

- starije osobe
- bebe i mala djeca
- osobe koji uzimaju određene lijekove
- osobe oboljele od kroničnih bolesti, osobito dišnih i srčanih
- osobe koje već imaju povišenu temperaturu zbog neke upale
- osobe koje prekomjerno uživaju alkohol ili droge
- osobe koje imaju problema s kretanjem
- osobe koje su fizički aktivne, kao što su fizički radnici, sportaši i žene

## **Što trebate napraviti?**

Uglavnom se ovdje radi o zdravom razumu. Pratite vijesti te redovito slušajte vremensku prognozu kako biste bili informirani dolazi li toplinski val. Planirajte unaprijed da biste smanjili rizik od toplinskog udara ili iscrpljenosti izazvane vrućinom.

## **Klonite se vrućine**

- Ako su prognozirali toplinski 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, vrtlarstvo ili radovi na otvorenom – odgodite to za svježiji dio dana, na primjer rano ujutro
- Ako morate izlaziti, krećite se u hladu, nosite šešir ili kapu i laganu, široku odjeću, po mogućnosti pamučnu te ponesite sa sobom vodu za piće

## **Osvježite se**

- Boravite u najsvježijem dijelu stana, koliko je god to moguće
- Spustite zastore okrenute prema suncu
- Ne otvarajte prozor, jer je zrak u prostoriji hladniji od onog vani. Otvorite ih kada unutarnja temperatura naraste i noću, a ako Vas brine sigurnost, otvorite prozore bar na višim katovima
- Tuširajte se hladnom vodom, a nekoliko puta tijekom dana osvježite se hladnom vodom, osobito lice i zatiljak

### **Redovito pijte**

- Redovito pijte čak i ako ne osjećate žeđ, najbolje vodu ili voćne sokove
- Izbjegavajte alkohol, čaj i kavu, oni pogoršavaju dehidraciju
- Jedite koliko i inače jedete te pokušajte više jesti hladnu hranu, salate i voće, koji sadržavaju više vode

### **Potražite pomoć ako ste zabrinuti**

- Nazovite Vašeg liječnika, ljekarnika ili zdravstvenu službu ako ste zabrinuti za svoje zdravlje tijekom toplinskog vala, osobito ako uzimate neke lijekove ili imate neuobičajene simptome
- Obratite pozornost na grčeve u rukama, nogama ili trbuhu, osjećaj blage konfuzije, slabost ili probleme sa spavanjem
- Ako imate ove simptome, odmorite se nekoliko sati, osvježite se i pijte vodu ili voćne sokove, te potražite liječničku pomoć ako Vam se stanje ne popravi ili se pogorša.

### **Pružite pomoć drugima**

- Ako poznajete nekoga iz gore navedenih rizičnih skupina, pružite im potreban savjet i potporu tijekom toplinskog vala
- Starije ljude koji žive sami treba svakodnevno posjećivati

### **Dok čekate vozilo prve pomoći**

- Ako je moguće, premjestite osobu na hladnije mjesto
- Otvorite prozore da stvorite strujanje zraka
- Rashladite osobu otkopčavanjem odjeće, prskanjem hladnom vodom ili ju omotajte u vlažnu plahtu
- Ako je pri svijesti, dajte joj vode ili voćnog soka
- Nemojte joj davati nikakve lijekove

### **Daljnje informacije**

- Pratite vremensku prognozu i bilo kakva upozorenja vezana uz porast temperature na stranicama Hrvatskog hidrometeorološkog zavoda: <http://www.meteo.hr>.