

ZAŠTITA OD VELIKIH VRUĆINA

Rashladite svoj dom

1. Rashladite prostor u kojem živite. Idealno bi bilo sobnu temperaturu držati ispod 32°C danju i 24°C noću.
2. Koristite hladniji noćni vazduh da rashladite svoj dom. Otvorite sve prozore i roletne tokom noći i ranih jutarnjih sati kada je temperatura napolju niža.
3. Danju zatvarajte prozore i roletne, naročito one koji su okrenuti ka suncu. Pogasite svetla i što više električnih uređaja.
4. Stavite zavese, draperije, tende na prozore.
5. Ako imate klima uređaj, zatvorite vrata i prozore kako se ne bi trošilo više energije nego što je potrebno.

Klonite se vrućine

1. Sklonite se u najhladniju prostoriju vašeg doma, naročito noću.
2. Izbegavajte izlazak napolje u najtoplijem delu dana.
3. Izbegavajte naporan fizički rad.
4. Potražite hladovinu.
5. Ne ostavljajte decu ili životinje u parkiranoj vozilu.
6. Redovno koristite kreme sa zaštitnim faktorom od štetnog UV zračenja.

Rashladite telo i pijte dovoljno tečnosti

1. Izbegavajte boravak na suncu u periodu od 10-17h – naročito deca, trudnice, starije osobe i srčani bolesnici, oboleli od šećerne bolesti.
2. Tuširajte se i kupajte u mlakoj vodi, rashlađujte se mokrim peškirim, kupkom za noge.
3. Nosite laganu široku svetlu odeću od prirodnih materijala. Ako izlazite, stavite šešir širokog oboda ili kapu i sunčane naočare.
4. Koristite laganu posteljinu, po mogućnosti bez jastuka kako bi se izbegla akumulacija toplote.
5. Pijte redovno vodu, a izbegavajte alkohol i napitke s previše kofeina i šećera.
6. Jedite češće male obroke. Izbegavajte hranu bogatu belančevinama.

Ako imate zdravstvene probleme

1. Držite lekove na temperaturi ispod 25°C ili u frižideru.
2. Tražite savet lekara ukoliko imate neku hroničnu bolest ili uzimate više lekova.

Ako se vi ili drugi oko vas osećaju loše

1. Tražite pomoć ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, ako ste žedni i imate jaku glavobolju – što pre se sklonite u hladniji prostor.
2. Popijte vodu ili voćni sok da nadoknadite tečnost.
3. Smirite se i lezite u rashlađenu prostoriju ako imate bolne grčeve, najčešće u nogama, rukama ili stomaku, pijte tečnost koja sadrži elektrolite, a u slučaju da grčevi potraju više od sat vremena, javite se lekaru.

