

Izlaganje suncu ili vrućini kod odraslih i dece



Toplotni talasi predstavljaju izazov za celo stanovništvo, a posebno za starije osobe, decu i bolesne osobe. Visoke temperature, direktno sunčevo zračenje i visoka vlažnost vazduha mogu znatno opteretiti zdravlje. Jednostavne mere pomažu u sprečavanju prekomernog izlaganja toploti i da se pravilno reaguje u slučaju tegoba.

Kako možete izbeći prekomerno izlaganje suncu ili toploti?

- Pomerite obavljanje poslova za jutarnje ili večernje sate.
- Izbegavajte izlaganje direktnom sunčevom zračenju, posebno u podne.
- Jedite lako svarljivu hranu sa niskim sadržajem masti, kao što su povrće, voće ili mlečni proizvodi sa niskim sadržajem masti.
- Pijte dovoljno tečnosti, posebno vode, nezaslađenih čajeva ili jako razblaženih voćnih sokova.
 - Odrasli: 2,5-3 litra dnevno
 - Deca: 50-80 mililitara po kilogramu telesne težine dnevno
- Izbegavajte alkoholna, pića sa kofeinom i slatka pića.
- Kod jakog znojenja, pomoću elektrolitskih napitaka možete nadoknaditi izgubljene minerale.
- Obratite pažnju na pravilnu zaštitu od sunca: pokrivalo za glavu, sunčane naočare i kreme za sunčanje.
- Kod krema za sunčanje treba obratiti pažnju na dovoljan zaštitni faktor (SPF), što je koža svetlija i osetljivija, to je potreban viši faktor, kao i na oznaku za UVA i UVB zaštitu.
- Kod dece je prirodna zaštita kože od UV zračenja slabije razvijena. Zbog toga im je potreban viši SPF, najmanje 30 ili 50.
- Izbegavajte prekomerni fizički napor
- Prilagodite sportske aktivnosti sopstvenom osećaju (ne bavite se sportom ako niste u kondiciji) i birajte hladniji deo dana.
- Nosite svetlu i laganu odeću.
- U slučaju uzimanja lekova preporučuje se konsultacija sa lekarom (posebno kod lekova za snižavanje krvnog pritiska).

Telefonska linija za savete u vezi sa vrućinom

Telefonska linija za savete u vezi sa vrućinom dostupna je besplatno na broj **0800 880 800** i pruža lične savete o pravilnom postupanju tokom vrućine i izbeći negativne posledice po zdravlje.

Da li je ordinacija Vašeg lekara opšte prakse upravo zatvorena?

Po pravilu, dovoljno je da pozovete sledećeg dana kada je ordinacija otvorena.

Niste sigurni? Onda pozovite 1450, telefonsku službu za zdravstveno savetovanje.

Više informacija i izvora možete pronaći na

www.wobinichrichtig.at



OZDRAVITI.
Gde sam na pravom mestu?

Tegobe povezane s vrućinom

Jako opterećenje tela izazvano suncem ili toplotom može izazvati određene tegobe:

Sunčanica

- Prekomerno izlaganje glave sunčevom zračenju iritira moždane opne.
- Posledice: glavobolja, mučnina, povraćanje, vrtoglavica, povišena telesna temperatura.

Toplotni grčevi

- Obilno znojenje usled produžene fizičke aktivnosti dovodi do nedostatka tečnosti, kao i do gubitka soli i minerala.
- Posledice: jako trzanje mišića i grčevi u šakama, rukama, butinama, listovima ili stopalima.

Iscrpljenost od vrućine

- Prekomerno opterećenje vrućinom u kombinaciji sa velikim gubitkom tečnosti i mineralnih soli dovodi do pojave različitih simptoma.
- Posledice: grčevi u mišićima, vrtoglavica, intenzivan osećaj žeđi, glavobolje, mučnina, zamućen vid, pospanost, iscrpljenost.

Toplotni udar (najopasniji oblik):

- Ekstremna izloženost vrućini može sprečiti telo da dovoljno brzo rasipa toplotu, što uzrokuje nagli porast telesne temperature.
- Posledice: glavobolja, mučnina, vruća, suva ili pocrvenjela koža povišena telesna temperatura, ubrzan puls, konfuzija, dezorijentacija, poremećena koordinacija; moguć je čak i gubitak svesti.
- PAŽNJA: Ako telesna temperatura poraste iznad 40 stepeni, nastaje situacija opasna po život.
- **Odmah pozovite hitnu službu (144)!**

Šta možete sami da uradite da biste ublažili tegobe povezane s vrućinom?

- Pronađite hladno i mirno mesto.
- Konzumirajte pića i hranu koja sadrži so (npr. elektrolitska pića).
- Hladite glavu i vrat vlažnim krpama.
- Olabavite usku odeću.
- Odmarajte se. Gornji deo tela bi pri tome trebao biti blago podignut celo vreme.

Kada treba odmah potražiti medicinski savet?

Odmah potražite medicinsku pomoć:

- Ako postoje znaci konfuzije ili drugih poremećaja moždane funkcije.
- Ako se vaše stanje brzo ne poboljša.
- Kod toplotnog udara.

Izvori:

Da li je ordinacija Vašeg lekara opšte prakse upravo zatvorena?

Po pravilu, dovoljno je da pozovete sledećeg dana kada je ordinacija otvorena.

Niste sigurni? Onda pozovite 1450, telefonsku službu za zdravstveno savetovanje.

Više informacija i izvora možete pronaći na

www.wobinichrichtig.at.



OZDRAVITI.
Gde sam na pravom mestu?

<https://www.gesundheitsinformation.de/wann-schadet-hitze-der-gesundheit.html>

https://www.rotekreuz.at/erste-hilfe-videos/einer-person-helfen-die-zu-lange-grosser-hitze-ausgesetzt-war?gad_source=1&gad_campaignid=1810993325&gclid=EAIaIQobChMI7-L60eHwjgMVFPgDBx1rmwF6EAAYAiAAEgKM8PD_BwE

<https://www.msmanuals.com/de/heim/verletzungen-und-vergiftung/hitzebedingte-beschwerden/%C3%BCberblick-%C3%BCber-hitzebedingte-beschwerden>

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/menschen-ab-65-und-angehoerige/>
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/umwelt/gesund-bei-hitze/umgang-mit-hitze.html>

Prevod je uradio Übersetzungsbüro EXPRESS KG: <https://www.expresstranslation.at>

Da li je ordinacija Vašeg lekara opšte prakse upravo zatvorena?

Po pravilu, dovoljno je da pozovete sledećeg dana kada je ordinacija otvorena.

Niste sigurni? Onda pozovite 1450, telefonsku službu za zdravstveno savetovanje.

Više informacija i izvora možete pronaći na

www.wobinichrichtig.at.



OZDRAVITI.
Gde sam na pravom mestu?