

# ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO BJELOVARSKO-BILOGORSKE ŽUPANIJE

43000 BJELOVAR

Matice hrvatske 15

WEB: [www.zzjz-bj.t-com.hr](http://www.zzjz-bj.t-com.hr)

E-mail: [uprava@zzjz-bjelovar.hr](mailto:uprava@zzjz-bjelovar.hr)

Žiro-račun: 2402006-1100003610

Matični broj: 0647055

OIB:57284631035

Bjelovar, 01.06.2013.g.

Predmet:

## VELIKE LJETNE VRUĆINE

### ZAŠTITA I SAVJETI ZA JAVNOST

Glede očekivanja dolaska ovogodišnjih velikih ljetnih vrućina – toplinskog vala i toplinskog udara sa temperaturom preko 34 stupnja celzijusa, dajemo savjete i preporuke za ponašanje u navedenim klimatskim uvjetima.

#### **Posebno ugroženi i ranjivi jesu:**

- dojenčad i mala djeca
- osobe iznad 65 godina života
- osobe koje su preboljele moždani i srčani udar
- kronični bolesnici : srčani bolesnici, bolesnici sa poremećenom moždanom cirkulacijom, osobe sa povišenim krvnim tlakom i dijabetičari, kronični bubrežni i plućni bolesnici te pretile osobe.  
Imunobiološki potencijal kod navedenih kroničnih bolesnika je zantno slabiji. Njihove krvne žile su manje podložne sužavanju i širenju a što je važno za reguliranje temperature. Termoregulacioni sustav sporije reagira – općenito im je smanjena aklimatizacijska mogućnost.
- ljudi izloženi svojom aktivnošću suncu i vrućini: poljoprivrednici, građevinari, policija.

#### **Za cjelokupno pučanstvo, a naročito za navedene ugrožene i ranjive skupine, predlažemo pridržavanje slijedećih savjeta i mjera zaštite:**

1. Adekvatna hidracija organizma: dnevno piti cca dvije litre tekućine – po ustajanju dva dcl vode.
2. Tekućina podrazumijeva osim vode još i čajeve, juhe i različita variva. Pokušati ne dozvoliti si biti žedan što je zdravstveno mnogo povoljnije.
3. Zbog znojenja i poremećene ravnoteže elektrolita, od koristi je tijekom dana popiti jedan do dva decilitra mineralne vode.
4. Alkohol i uobičajenu kavu sa kofeinom izbjegavati a izrazito slatke napitke smanjiti.
5. Izbjegavati pržena, zasoljena, začinjena i pohana jela.
6. Četiri do šest manjih obroka – mnogo sezonskog voća i povrća.
7. Rashladiti svoj dom: noću otvoriti prozore i rolete a danju zatvoriti prozore i rolete. Staviti zaslone na prozore i postaviti mokre ručnike.

8. Boraviti u najhladnijoj i zamračenoj prostoriji stana.
9. Izbjegavati nepotreban izlazak na sunce između 10 i 16 sati.
10. Izbjegavati teški fizički rad. Ako je neophodan onda eventualno između 6 i 8 sati izjutra i u večernjim satima.
11. Ne boraviti u prakiranom automobilu – naročito djeca i stariji. Svakako ponijeti dosta tekućine.
12. Tuširanje u mlakoj vodi – početi sa toplijom pa završiti sa mlakom vodom.
13. Umjesto klasičnog umivanja bolje je močenje nogu u dubljoj posudi – ugodna svježina duže traje.
14. Nositi široku i svijetlu odjeću – preporučamo prirodni materijal ( pamuk ).
15. Svakako izbjegavati nošenje crne i tamne odjeće.
16. Na glavu staviti šešir, maramu ili kapu.
17. Izbjegavati dugo ležanje na suncu.
18. Nositi sunčane naočale uz vođenje brige na dioptriju.
19. Kod uključenja uređaja za hlađenje razlika vanjske i unutarnje temperature ne preporuča se biti veća od 5 stupnjeva celzijusa. Pritom zatvoriti vrata i prozore.
20. **Obvezno redovito uzimanje propisane terapije. Češći savjeti i konzultiranje svoga liječnika. Češća kontrola krvnog tlaka.**

## **SUNČANICA**

### **Upozoravajući znaci**

Suha koža tijela – povišena temperatura – glavobolja i vrtoglavica – tjeskoba i nemir – crvenilo lica – mučnina i povraćanje – opća slabost i iscrpljenost organizma.

### **TELEFONI :**

Hitna medicinska pomoć 194 – Jedinstveni komunikacijski centar za sve hitne situacije 112.

## **DRŽAVNI HIDROMETEOROLOŠKI ZAVOD ( DHMZ )**

Kontinuirano ćemo izvještavati prognozu koju dobijemo od navedene institucije sa posebnim naglaskom na ugrožena područja.