



# Toplinski val

## U zatvorenom prostoru

- pijte dovoljno tekućine, odnosno negazirane vode ili niskokaloričnih pića bez kofeina, alkohola i šećera, važno je stalno unositi tekućinu, a ne tek kad se pojavi osjećaj žeđi!
- jedite više manjih obroka bogatih svježim povrćem i voćem, lako probavljivu hranu, izbjegavajte masnu i jako začinjenu hranu
- izbjegavajte kuhanje po velikim vrućinama, kao i korištenje uređaja koji mogu zagrijati prostor
- tijelo rashladite tuširanjem ili kupanjem u mlakoj vodi, a možete stavljati i hladne obloge
- izbjegavajte teške tjelesne napore
- ako imate rashladni uređaj (klimu) postavite ga na temperaturu 7°C nižu od vanjske, po danu ispod 32°C, a noću ispod 24°C
- noću otvarajte prozore u svoga doma, a po danu isključite nepotrebna svjetla i uređaje koji zagrijavaju prostor
- danju zatvorite prozore, spustite rolete (naročito kada su prozori okrenuti prema suncu) i isključite rasvjetu
- boravite u najhladnijoj prostoriji, a terasu i travnjake oko kuće zalijte vodom
- ako je nekome u vašoj blizini pozlilo otvorite prozore i vrata da stvorite strujanje zraka, napravite propuh; pokušajte vašeg ukućana rashladiti oblozima i pozovite hitnu medicinsku pomoć

## Na otvorenom

- izbjegavajte boravak na otvorenom između 10 i 17h

- ako radite ili trenirate na otvorenom uzimajte češće pauze u hladu i pijte više tekućine – 1.5 čašu svakih 30 minuta
- ako morate izaći odjenite prozirnu i svijetlu odjeću, zaštitite glavu (šešir, kapa i sl.) i stavite sunčane naočale
- krećite se u hladu i ponesite sa sobom vodu za piće
- djecu i kućne ljubimce ne ostavljajte same na suncu!
- ako je nekome u vašoj blizini pozlilo premjestite ga u hlad na otvorenom ili u rashlađeni prostor, otkopčajte ugroženoj osobi odjeću i ako je pri svijesti dajte piti vodu ili sok te pozovite hitnu medicinsku pomoć

### U vozilu

- djecu i životinje ne ostavljajte same u vozilima!

### **ZDRAVLJE**

- ako vam je zdravlje narušeno i koristite lijekove, a tijekom toplinskog vala vam pozli ili imate neuobičajene simptome nazovite hitnu medicinsku pomoć, vašeg liječnika ili ljekarnika
- imajte na umu da toplinski val može izazvati ozbiljne zdravstvene probleme: sunčanicu, crvenilo, grčeve, iscrpljenost i opći kolaps organizma (toplinski udar)
- pomozite ljudima u vašoj blizini, a osobito svima koji su ranjiviji (bolesni, stariji, djeca...)