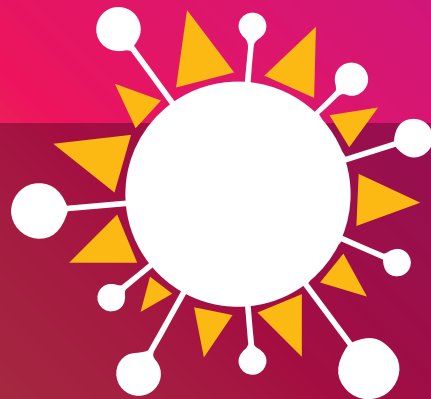


Savjeti za zaštitu zdravlja od vrućina tijekom pandemije COVID-19

Svake godine visoke temperature utječu na zdravlje mnogih ljudi, posebno starijih, dojenčadi, ljudi koji rade na otvorenom i kroničnih bolesnika. Vrućine mogu potaknuti iscrpljenost i toplinski udar te mogu pogoršati postojeća stanja, poput kardiovaskularnih, respiratornih, bubrežnih ili mentalnih bolesti. Štetni učinci vrućina na zdravlje u velikoj se mjeri mogu spriječiti dobrom javnozdravstvenom praksom uz istovremenu zaštitu od bolesti uzrokovane koronavirusom (COVID-19).



Rashladite se u vrijeme vrućina

Tijekom razdoblja vrućina, važno je rashladiti se kako biste izbjegli negativne učinke na zdravlje.



Klonite se vrućine

Izbjegavajte izlazak i naporan tjelesni rad u najtoplijem dijelu dana. Osjetljive skupine stanovništva trebaju iskoristiti najpovoljnije vrijeme za kupovinu, kad god je to moguće. Potražite hlad. Ne ostavljajte djecu ili životinje u parkiranoj vozilu i, ako je potrebno i moguće, provedite 2-3 sata u rashlađenom prostoru, poštujući fizičku udaljenost najmanje 1 metar.



Rashladite svoj dom

Koristite hladniji noćni zrak da rashladite svoj stan ili kuću. Smanjite zagrijavanje tijekom dana pomoću zavjesa ili roleta i isključite što više električnih uređaja.



Rashladite tijelo i pijte dovoljno tekućine

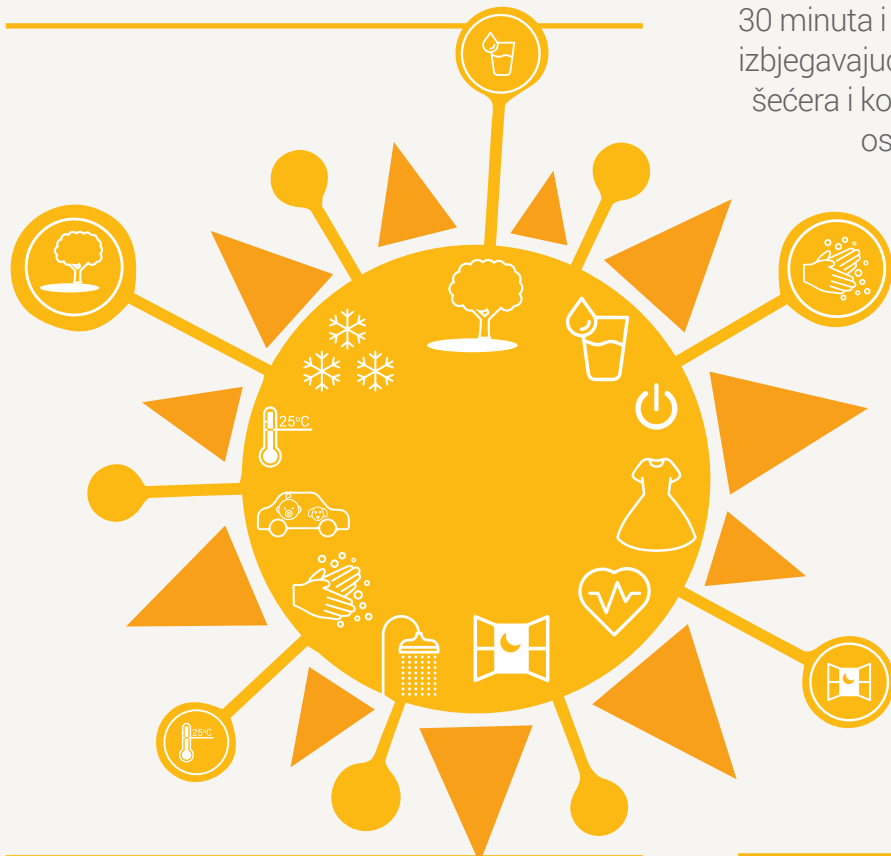
Nosite laganu i široku odjeću, koristite laganu posteljinu, tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi i redovito pijte vodu, izbjegavajući alkohol i napitke s previše kofeina i šećera.



Klonite se vrućine u vrijeme pandemije COVID-19

Izbjegavajte izlaganje suncu ili temperaturama višim od 25°C jer nema dokaza da to sprječava ili liječi COVID-19, a povećava rizik za zdravlje (opekline i bolesti uzrokovane vrućinom). Možete se razboljeti od COVID-19 bez obzira koliko je sunčano ili vruće vrijeme, stoga zaštitite sebe i druge redovitim pranjem ruku, kašljanjem u presavijeni lakat ili maramicu i izbjegavanjem dodirivanja lica.

Mislite na svoje zdravlje, ali provjerite obitelj, prijatelje i susjede koji većinu vremena provode sami. Osjetljive bi osobe mogle zatrebati pomoć tijekom vrućih dana. Ako je netko koga poznajete pod rizikom, pomognite mu da dobije savjet i podršku poštujući preporuke za fizičku udaljenost.



Stariji ljudi i ljudi s već postojećim kroničnim bolestima (poput astme, dijabetesa i srčanih bolesti), trebaju veću pažnju posvetiti svom zdravlju jer su osjetljiviji na utjecaj vrućine, kao i skloniji komplikacijama COVID-19.

Ako se vi ili drugi oko Vas osjećaju loše (vrtoglavica, slabost, tjeskoba, izrazita žeđ ili jaka glavobolja), potražite pomoć. Što prije otidite na hladnije mjesto i izmjerite temperaturu. Pazite da hipertermiju ne zamijenite s vrućicom. Ako postoji sumnja, odmarajte se u hladnom okruženju najmanje 30 minuta i pijte vodu da nadoknadite tekućinu, izbjegavajući pritom alkohol i napitke s previše šećera i kofeina. Ako tjelesna temperatura ostane visoka, vjerojatno se radi o vrućici i trebali biste se savjetovati s liječnikom. Ako tjelesna temperatura padne i osoba se osjeća bolje nakon odmora u rashlađenoj prostoriji, to je vjerojatno povezano s toplinskim stresom.

Ako imate bolne grčeve u mišićima, odmah se smirite i legnite u rashlađenu prostoriju te pijte tekućinu koja sadrži elektrolite. Potražite pomoć ako grčevi traju duže od jednog sata. Posavjetujte se s liječnikom, ako osjetite neobične simptome, ako simptomi traju duže ili ako sumnjate na vrućicu. Odmah pozovite liječnika / hitnu pomoć ako netko ima vruću suhu kožu i delirij te ako ima grčeve ili je bez svijesti.