

RAZLIKA IZMEĐU TOPLINSKOG VALA I TOPLINSKOG UDARA

Toplinski val
je vremenska
pojava, a
toplinski udar
je posljedica
te pojave
na zdravlje.

SIMPTOMI TOPLINSKOG UDARA

- Pojačani osjećaj vrućine
- Glavobolja
- Mučnina
- Povraćanje
- Vrtoglavica
- Smetenost
- Nemir
- Suha i crvena koža koja izuzetno kod mlađih osoba može biti i znojna
- Ubrzani puls
- Poremećaj razine svijesti do potpunog gubitka svijesti
- Povišena tjelesna temperatura iznad 40 °C

ZBRINJAVANJE UNESREĆENE OSOBE

- Osobu odmah premjestite u hlad ili hladniju prostoriju.
- Ukoliko je osoba bez svijesti, a diše stavite je u bočni položaj.
- Obavezno pozovite hitnu medicinsku službu - **broj 194** ili **Centar 112**.
- Unesrećenu osobu rashladite oblozima.
- Pokušajte stvoriti umjetni vjetar ventilatorom, lepezom, novinama ili sl.
- Nadoknadite izgubljenu tekućinu i sol (u 1 litru vode stavite 1 čajnu žlicu soli i 8 žlica šećera).
- redovito uzimajte lijekove prema preporuci liječnika
- savjetujte se sa svojim liječnikom, posebno ako uzimate više lijekova
- čuvajte zalihu lijekova na temperaturi nižoj od 25 °C

POSEBNO UGROŽENE SKUPINE

- Mala djeca
- Starije osobe, pogotovo iznad 75 godina
- Osobe koje rade na otvorenom (fizički radnici, sportaši)
- Osobe koje pretjerano konzumiraju alkohol i uživaju u ilegalnim drogama
- Kronični bolesnici, pogotovo srčani i dišni

TOPLINSKI UDAR

KAKO SE ZAŠTITITI

KAKO SE ZAŠTITITI OD TOPLINSKOG UDARA

- Izbjegavajte boravak na otvorenom u najtoplijem dijelu dana, između 10 i 17 sati.
- Uzimajte dovoljno tekućine, izbjegavajte kavu, alkohol te gazirana, jako zaslađena i hladna pića.
- Jedite lako probavljivu hranu (kuhano povrće, sezonsko voće, prženu i jako začinjenu hranu).
- Jedite češće male obroke.
- Nosite prozirnu odjeću, obuću te šešir.
- Izbjegavajte teške tjelesne napore.
- Klima uređaje podesite na do 7 °C nižu temperaturu od vanjske.
- Djecu i kućne ljubimce ne ostavljajte u automobilima.

HRVATSKA MREŽA ZA PRILAGODBU KLIMATSKIM PROMJENAMA

Hrvatska Mreža za prilagodbu klimatskim promjenama, sastavljena od organizacija civilnog društva, uz potporu državnih institucija radi na podizanju javne svijesti o utjecaju klimatskih promjena te promiče održivi razvoj i smanjenje rizika od katastrofa. Dio je Foruma jugoistočne Europe za prilagodbu klimatskim promjenama.

