



**Considerate le ondate di caldo in arrivo durante i mesi estivi, il Ministero della Salute ha pubblicato alcuni consigli e suggerimenti utili per i cittadini, in particolare per gli anziani e per persone malate, sui comportamenti da tenere per fronteggiare le alte temperature:**

- evitare l'esposizione nelle ore più calde della giornata, dalle 10 alle 17
- non lasciare bambini o animali nella macchina parcheggiata
- evitare lavoro fisico pesante
- ripararsi all'ombra
- bere regolarmente liquidi a sufficienza ed evitare bevande alcoliche e quelle contenenti troppa caffeina e zucchero
- mangiare pasti meno abbondanti ma più frequenti, evitare cibi ricchi di proteine
- ridurre la temperatura corporea – fare doccia o bagno con acqua tiepida
- rinfrescare l'ambiente domestico – tenere la temperatura ambientale sotto i 32°C durante il giorno e sotto i 24°C durante la notte
- indossare abbigliamento leggero e comodo, di colore chiaro e di fibre naturali
- indossare cappello a falda larga o berretto ed occhiali da sole
- utilizzare l'aria fresca notturna, diminuire la quantità di aria calda dentro l'appartamento, appendere asciugamani umidi, durante l'utilizzo dell'impianto di raffreddamento (aria condizionata) chiudere porte e finestre
- chiamare e visitare parenti, amici e vicini che trascorrono la maggior parte del tempo da soli
- richiedere il parere medico in caso di malattia cronica. Nel caso di assunzione farmaci, verificare con il medico curante quale è l'influsso che essi possono avere sulla termoregolazione corporea e sull'equilibrio dei liquidi nel corpo
- attenersi alle raccomandazioni delle istituzioni sanitarie locali
- annotare i numeri di telefono importanti, il Pronto soccorso – **194** (per tutta la Croazia) e il Centro **112**. Se vi sentite male o qualcuno attorno a voi si sente male, cercate aiuto e consiglatevi con il vostro medico.



**S obzirom na najave velikih vrućina tijekom ljetnih mjeseci, Ministarstvo zdravlja izdalo je upozorenje za građane, osobito za starije i oboljele osobe, kako se ponašati tijekom visokih temperatura:**

- izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana od 10 – 17 sati
- ne ostavljajte djecu ili životinje u parkiranoj vozilu
- izbjegavajte naporan fizički rad
- potražite sjenu
- pijte redovito i dovoljno tekućine i izbjegavajte alkohol i napitke s previše kofeina i šećera
- jedite češće manje obroke, izbjegavajte hranu bogatu bjelančevinama
- rashladite tijelo - tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi
- rashladite svoj dom - sobnu temperaturu držite ispod 32°C danju i ispod 24°C noću
- nosite laganu široku svijetlu odjeću od prirodnih materijala
- stavite šešir širokog oboda ili kapu i sunčane naočale
- koristite hladniji noćni zrak, smanjite količinu vrućeg zraka unutar stana, objesite mokre ručnike, uz uključen uređaj za rashlađivanje zatvorite vrata i prozore
- nazovite i posjetite obitelj, prijatelje i susjede koji većinu vremena provode sami
- tražite savjet liječnika ako imate neku kroničnu bolest. Ako uzimate lijekove, provjerite s vašim obiteljskim liječnikom kakav utjecaj ti lijekovi mogu imati na termoregulaciju i ravnotežu tekućine u tijelu
- pridržavajte se preporuka lokalnih zdravstvenih ustanova
- zapišite važne brojeve Hitna pomoć – **194** (za cijelu Hrvatsku) i Centar **112**. Ako se Vi ili drugi oko Vas osjećaju loše, tražite pomoć i savjetujte se s liječnikom.





With regard to announcements of extreme heat conditions during summer months, the Ministry of Health issued a warning/prevention guide/the following tips for citizens, especially for the elderly and the people with chronic diseases, on how to behave during periods of extremely high temperatures:

- avoid exposure during extreme heat conditions, between 10 am and 5 pm
- do not leave children and/or animals in parked vehicles
- avoid strenuous physical activities
- look out for shade/shady areas
- regularly drink plenty of fluids and avoid alcoholic beverages and beverages with large amounts of coffee and sugar
- eat light meals frequently, avoid food rich in proteins
- keep your body cool – take a shower or bath in a lukewarm water
- maintain a cooler temperature in your home – keep room temperature below 32°C during day and below 24°C at night
- wear lightweight, loose-fitting and light-coloured clothing made of natural materials
- put on a wide-brimmed hat or cap and sunglasses
- use cooler night air, decrease amount of hot air indoors, hang wet towels, turn on air-conditioning, close doors and windows
- check on family members, friends and neighbours who spend majority of their time alone
- seek your physician's advice if you suffer from a chronic disease. If you are taking medications, seek your physician's advice on the effect the medications can have on your body temperature/body's cooling mechanisms and body fluid balance
- get informed, follow the tips and recommendations of your local health-care institutions
- write down important Emergency Medical Service telephone numbers – **194** (for the entire territory of Croatia) and Centre **112**. In case you or someone around you does not feel well, seek medical attention and ask a physician's advice.



In Bezug auf die angekündigte starke Hitze in den Sommermonaten veröffentlichte das Gesundheitsministerium eine Warnung für Bürger, insbesondere für unsere älteren und kranken Mitbürger, wie man sich während der hohen Temperaturen verhalten sollte:

- vermeiden Sie das Ausgehen im wärmsten Teil des Tages, in der Zeit von 10 bis 17 Uhr
- lassen Sie Kinder oder Haustiere nicht im geparkten Auto
- vermeiden Sie anstrengende körperliche Arbeit
- suchen Sie Schatten
- trinken Sie regelmäßig und genügend Flüssigkeit und vermeiden Alkohol und Getränke mit zu viel Koffein oder Zucker
- essen Sie häufigere, kleinere Mahlzeiten und vermeiden Lebensmittel, die reich an Eiweiß sind
- kühlen Sie Ihren Körper
- nehmen Sie eine Dusche oder ein Bad im lauwarmen Wasser
- kühlen Sie Ihr Heim
- halten Sie die Raumtemperatur unter 32 °C tagsüber und unter 24 °C in der Nacht
- tragen Sie leichte, nicht eng anliegende Kleidung aus natürlichen Materialien
- setzen Sie sich einen breiten Hut oder Mütze auf und tragen eine Sonnenbrille
- verwenden Sie die kühlere Nachtluft, reduzieren die Menge an heißer Luft innerhalb der Wohnung, hängen nasse Handtücher auf, schalten die Klimaanlage an und schließen Fenster und Türen
- rufen Sie und besuchen Familie, Freunde und Nachbarn, die den größten Teil ihrer Zeit allein verbringen
- suchen Sie bei Ihrem Arzt nach Rat, wenn Sie eine chronische Krankheit haben
- wenn Sie Medikamente nehmen, überprüfen Sie mit Ihrem Hausarzt, welche Auswirkungen diese Medikamente auf die Thermoregulation und den Flüssigkeitshaushalt im Körper haben können
- befolgen Sie die Empfehlungen der lokalen Gesundheitseinrichtungen
- notieren Sie sich folgende wichtige Nummern: Notruf - **194** (für ganz Kroatien) und das Zentrum **112** Wenn Sie oder andere Menschen um Sie herum sich nicht gut und wohl fühlen, suchen Sie Hilfe und Rat beim Arzt.

