

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 bjelanjčevinama
- 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.