

**HRVATSKI CRVENI KRIŽ**

## ZAŠTITIMO SE OD VRUĆINE

**RAZLIKA IZMEĐU TOPLINSKOG VALA I TOPLINSKOG UDARA** > Toplinski val je vremenska pojava, a toplinski udar je posljedica te pojave na zdravlje.

ZNAKOVI TOPLINSKOG UDARA	ZBRINJAVANJE UNESREĆENE OSOBE	KAKO SE ZAŠTITITI OD TOPLINSKOG UDARA?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Glavobolja i vrtoglavica.</li><li>• Nelagoda.</li><li>• Uznemirenost i smetenost.</li><li>• Crvena, topla i suha koža.</li><li>• Ubrzani puls.</li><li>• Povišena tjelesna temperatura iznad 40°C.</li><li>• Poremećaj ili potpuni gubitak svijesti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Osobu odmah premjestite u hlad ili hladniji prostor.</li><li>• Uklonite s osobe što više vanjske odjeće.</li><li>• Ukoliko je osoba bez svijesti, a diše normalno postavite ju u bočni položaj.</li><li>• Pozovite hitnu medicinsku službu.</li><li>• Osobu hladite mokrim oblozima dok se tjelesna temperatura ne spusti ispod 38°C.</li><li>• Pokušajte stvoriti umjetni vjeter lepezom, novinama i sl.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Izbjegavajte boravak na otvorenom u najtoplijem dijelu dana od 10 do 17 sati.</li><li>• Često pijte dovoljno tekućine te izbjegavajte kavu, alkohol i gazirana pića.</li><li>• Jedite lako probavljivu hranu (juhe, povrće i voće). Izbjegavajte masnu i jako začinjenu hranu.</li><li>• Izbjegavajte teške tjelesne napore.</li><li>• Nošite prozračnu i svijetlu odjeću, laganu obuću, šešir i sunčane naočale.</li><li>• Rashladite svoje tijelo tuširanjem ili kupanjem u mlakoj vodi.</li><li>• Rashladni uređaj podesite na temperaturu 7°C nižu od vanjske.</li><li>• Djecu i životinje ne ostavljajte same na suncu i u vozilima.</li></ul>

**Važni brojevi**

- Europski broj za hitne službe - 112
- Hitna medicinska služba - 194

Ministarstvo zdravlja | HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO | HRVATSKI ZAVOD ZA HITNU MEDICINU | DHMZ

I continui aumenti delle temperature dell'aria, specie nei mesi estivi, provocano tutta una serie di implicazioni alla salute di milioni di individui nel mondo. A causa della prevista ondata di caldo in Croazia, quest'anno è importantissimo seguire le indicazioni mediche.

Nel testo che segue vengono riportate le misure di difesa della salute per le persone anziane che si espongono alle temperature che superano i 30 °C, con special riguardo ai pazienti affetti da malattie cardiovascolari e altri disturbi di carattere cronico.

Misure consigliate per la difesa della salute:

1. Le persone anziane non si devono esporre al sole nel periodo che va dalle ore 10 alle ore 17, il che vale in special modo per i pazienti

## Arrivano le ondate di caldo, proteggetevi!

Categoria: Novità

Publicato: Venerdì, 28 Giugno 2019 13:39

Scritto da JUO

Visite: 784

---

con disturbi cardiaci e gli altri disturbi di carattere cronico.

2. Durante l'uscita da casa, gli anziani dovrebbero assolutamente coprire il capo con un cappello, un fazzoletto o un berretto.

3. E' fondamentale bere abbastanza liquidi - almeno 8 bicchieri di liquidi - o consumare brodi, minestre o thè. Vanno evitati i cibi fritti o appannati, i dolci e gli alimenti molto salati o aromatizzati. Vanno invece consumate molta verdura e frutta di stagione, facendo attenzione alle linee guida per un'alimentazione sana degli anziani.

4. Seguire le prescrizioni mediche, eseguire le visite di controllo indicate, prendere i medicinali prescritti e controllare la pressione sanguigna con maggiore frequenza.

5. Sono segni d'allarme i mal di testa, la nausea, le vertigini, la disidratazione, la bocca e la pelle secca, specie se compaiono in concomitanza ad altre malattie o nelle persone disabili. Il paziente, in tali casi, deve immediatamente contattare il medico di famiglia o recarsi al più vicino pronto soccorso.

6. I membri della famiglia, gli amici, i vicini di casa, i conoscenti ed i membri delle associazioni per anziani, devono contattare più frequentemente le persone anziane nei mesi estivi. Nel caso si tratti di persone con capacità funzionale ridotta, i contatti devono venir effettuati più volte nel corso della giornata.

7. La persona anziana deve avere sempre a portata di mano le proprie informazioni personali: nome e cognome, anno di nascita, indirizzo del domicilio e numero della persona di contatto, cui rivolgersi in caso di emergenza.

## Arrivano le ondate di caldo, proteggetevi!

Categoria: Novità

Pubblicato: Venerdì, 28 Giugno 2019 13:39

Scritto da JUO

Visite: 784

---

8. E' necessario mantenere una regolare igiene personale della persona anziana e del suo ambiente, nonché seguire le indicazioni mediche e l'assunzione dei farmaci.

9. E' importante mantenere una costante attività fisica e psichica dell'anziano. Sono indicate le attività all'aperto, in natura, nelle ore del mattino e della sera (parchi, passeggiate lungo il mare, i laghi, i fiumi, soggiorno negli orti, nei vigneti, nei frutteti e simili). Nel caso la capacità di movimento sia limitata, è essenziale arieggiare le stanze in cui alloggia l'anziano.

Inoltre, è preferibile raffreddare la casa, evitare l'esposizione diretta al sole e bere abbastanza liquidi, indipendentemente dall'età. Se conoscete persone a rischio che abitano da sole, andate a fargli visita, potrebbero avere bisogno del vostro aiuto durante le giornate calde.