PREPOZNAVANJE BOLESTI USLIJED VRUĆINA

Vrućina može pogoršati postojeće stanje u nekoga tko već boluje od bolesti kao što su srčana bolest ili šećerna bolest. Većina prijavljenih bolesti i smrti je uslijed posljedica vrućine na osobe koje već boluju. Vrućina može također izazvati bolesti kao što su toplinski grčevi i iznemoglost uslijed vrućine a to može dovesti do stanja koje je opasno po život, naime do toplinskog udara. Tablica koja je ispod će vam pomoći u prepoznavanju simptoma svakog stanja i što učiniti.

	SIMPTOMI	ŠTO UČINITI
TOPLINSKI GRČEVI	Bolovi u mišićima Grčevi u predjelu trbuha, ruku ili nogu	Prestati sa aktivnosti i tiho sjesti na hladno mjesto Piti hladnu vodu Odmoriti se na par sati prije povratka na aktivnost Posjetiti liječnika ukoliko se grčevi nastave
IZNEMOGLOST USLIJED TOPLINA	Blijedo lice i znoj Brz rad srca Grčevi u mišićima, slabost Nesvjestica, glavobolja Mučnina, povraćanje Padanje u nesvijest	Krenuti na hladno mjesto i leći Ventilacija (ventilator) ako je to moguće Piti hladnu vodu ako nije došlo do povraćanja Ukloniti vanjsku odjeću Ovlažiti kožu hladnom vodom ili mokrim krpama/ručnicima Posjetiti liječnika
TOPLINSKI UDAR (hitno stanje opasno po život)	Isti simptomi kao za iznemoglost uslijed toplina osim što znoj prestaje Mentalno stanje se pogoršava, zbunjenost Napadaj Simptomi kao na primjer uslijed moždanog udara ili pada Nesvjestica	Nazvati ambulantu - nazovite 000 Otići na hladno mjesto i leći Ukloniti odjeću Ovlažiti kožu vodom, stalno hlađenje ventilatorom Postaviti onesviještenu osobu na stranu i otvoriti dišne puteve

Za više informacija posjetite Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au

Nazovite NURSE-ON-CALL na broj 1300 60 60 24 za zdravstveni savjet, 24 sata ili posjetite liječnika ako se dobro ne osjećate.

U hitnom slučaju, nazovite 000.

Ova brošura je dostupna na drugim jezicima na adresi www.health.vic.gov.au/heathealth

Kako biste primili ovu brošuru u dostupnom formatu nazovite Health Protection Branch na broj 1300 761 874.

Ovlastila i objavila vlada Viktorije, Melbourne.

© Department of Health and Human Services, ažurirano u studenom 2015. (1310013)

Tiskanje omogućeno od strane Finsbury Green.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

Croatian

KAKO SE NOSITI SA VRUĆINAMA I OSTATI SIGURAN U EKSTREMNIM VRUĆINAMA

Znajte koje su posljedice ekstremnih vrućina, tko je u skupini rizika i kako možete pripremiti sebe i ostale.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

VICTORIA State Government

Tijekom ekstremnih vrućina lako je postati dehidriran ili da vam se tijelo pregrije. Ukoliko do ovoga dođe može doći do toplinskih grčeva, iznemoglosti radi topline ili čak toplinskog udara. Toplinski udar je hitno medicinsko stanje koje može dovesti do trajnog oštećenja vaših vitalnih organa ili čak do smrti ukoliko nije pružen hitan tretman. Ekstremne topline također mogu dovesti do pogoršanja postojećih medicinskih stanja.

DA LI BISTE VI ILI NETKO KOGA ZNATE MOGLI BITI POD RIZIKOM?

Ekstremne temperature mogu imati efekta na bilo koga međutim osobe koje su najviše pod rizikom su:

- starosti preko 65 godina, posebno osobe koje žive same
- imaju medicinsko stanje kao na primjer šećernu bolest, bolest bubrega ili duševnu bolest
- uzimaju lijekove koji mogu imati utjecaja na način na koji tijelo reagira na toplinu kao na primjer :
  - lijekovi protiv alergija (antihistaminici)
  - lijekovi za krvni pritisak srčana oboljenja (beta-blokatori)
  - lijekovi protiv napadaja (antikonvulzivi)
  - pilule sa vodom (diuretici)
  - lijekovi protiv depresije ili psihotičnih stanja
- imaju problematično korištenje alkohola ili droga
- imaju invaliditet
- imaju problema sa kretanjem kao na primjer osobe u krevetu ili kolicima
- žene u drugom stanju ili majke koje doje
- bebe i mala djeca
- osobe koje su prekomjerne težine ili su gojazne
- rade ili vježbaju vani
- su nedavno došle iz hladnijih klima.

VRUĆA VOZILA UBIJAJU

- Nikada ne ostavljajte djecu, odrasle ili kućne ljubimce u vrućim automobilima. Temperatura unutar parkiranih vozila se može udvostručiti u periodu od nekoliko minuta.

NOŠENJE SA VRUĆINOM

- Pijte dovoljno vode, čak i ako niste žedni (ukoliko vaš liječnik uobičajeno ograničava vaše uzimanje tekućina, provjerite koliko možete piti tijekom vrućeg vremena).
- Hladite se koristeći mokre ručnike, stavljajući noge u hladnu vodu kao i mlakim (ne hladnim) tuširanjem.
- Provodite što je više moguće vremena u hladnijim zgradama ili zgradama sa klima uređajima (trgovačkim centrima, knjižnicama, kinima ili društvenim centrima).
- Zaklonite sunce kod kuće tijekom dana zatvarajući zavjese i sjenila.
- Otvorite prozore kada dođe do hladnog povjetarca.
- Ostanite van sunca tijekom najtoplijeg dijela dana.
- Poništite ili odgodite izlaske. Ako baš morate izaći van, ostanite u hladovini i uzmite dovoljno vode sa vama.
- Nosite kapu i svjetlu, komotnu odjeću napravljenu od prirodnih vlakana kao na primjer pamuk i laneno platno.
- Jedite manje obroke češće kao i hladnije obroke kao što su salate.
- Osigurajte da je hrana koja mora biti u hladnjaku pohranjena na prikladan način.
- Izbjegavajte teže aktivnosti kao što su sport, renoviranja i vrtlarenje.
- Gledajte ili slušajte vijesti kako biste dobili više informacija tijekom ekstremnih vrućina.

KAKO MOŽETE POMOĆI DRUGIMA

- Ostanite u kontaktu sa bolesnim ili nemoćnim prijateljima i članovima obitelji. Nazovite ih makar jednom svakog dana kada su ekstremne vrućine.
- Recite im da piju dovoljno vode.
- Pružite pomoć obitelji, prijateljima i susjedima koji su starosti preko 65 godina ili boluju od neke bolesti tako što ćete obaviti kupovinu ili druge zadaće tako da oni mogu izbjeći toplinu. Odvedite ih negdje na hladnije mjesto tijekom dana ili neka prenoće sa vama ako ne mogu ostati na hladnijem u njihovom domu.
- Ukoliko vidite simptome bolesti uslijed vrućina, tražite medicinsku pomoć.

PRIPREMITE SE ZA EKSTREMNE VRUĆINE

- ☐ Pripremite dovoljno hrane, vode i lijekova tako da ne morate izlaziti van tijekom vrućina. Posjetite liječnika kako biste provjerili ako su potrebne promjene u vašim lijekovima tijekom ekstremnih vrućina.
- ☐ Pohranite lijekove na sigurnom mjestu na preporučenoj temperaturi.
- ☐ Provjerite ako vaš ventilator ili klima uređaj dobro funkcionira. Servisirajte ventilator ili klima uređaj ako je to potrebno.
- ☐ Pogledajte što možete učiniti kako biste učinili da je vaš dom što hladniji tako što ćete instalirati sjenila i zavjese na prozore, zaslone ili vanjska sjenila sa strane kuće koja je prema suncu.

PRIPREMITE SE ZA ZASTOJ U OPSKRBI ELEKTRIČNOM ENERGIJOM

- ☐ Osigurajte da imate svjetiljku, napunjen mobitel, radio prijemnik na baterije kao i rezervne baterije.
- ☐ Osigurajte da imate rezerve hrane koja ne mora biti u hladnjaku ili koja ne mora biti kuhana kao na primjer voće i povrće u limenci, meso ili riba u limenci, kruh i voće.
- ☐ Imajte rezerve pitke vode.
- ☐ Imajte rezerve lijekova i drugih neophodnih namirnica.
- ☐ Razmotrite potrebu za ventilatorom na baterije ili ručnim ventilatorom kako biste si pomogli sa rashlađivanjem.