ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА БОЛЕСТИ ПРЕДИЗВИКАНИ ОД ГОРЕШТИНА

Горештините може да ја влошат состојбата на некој кој веќе има некој медицински проблем како што се срцево заболување или дијабетес. Мнозинството пријавени заболувања и смртни случаи се од ефектите на горештините на лицата кои веќе се болни. Жештината исто така може да предизвика заболувања како што се топлотни грчови и топлотна истоштеност кои може да доведат до состојба опасна по живот – сончаница. Следната табела ќе ви помогне да ги препознаете симптомите на секоја од тие состојби и што треба да направите.

	СИМПТОМИ	ШТО ДА СЕ ПРАВИ
ТОПЛОТНИ ГРЧОВИ	Болки во мускулите Грчови во стомакот, рацете и нозете	Престанете со активности и седнете на студено место Пијте студена вода Одморете се неколку часа пред да ја обновите активноста Отидете кај доктор ако грчовите продолжат
ТОПЛОТНА ИСТОШТЕНОСТ	Бледило и потење Забрзано чукање на срцето Грчови во мускулите, слабост Зашеметеност, главоболка Мачнина, повраќање Губење свест	Отидете на студено место и легнете Ладете се со ладало, ако е можно Пијте студена вода ако не повраќате Соблечете ја горната облека Наводенете ја кожата со студена вода или водена облека Отидете кај доктор
СОНЧАНИЦА (состојба опасна по живот)	Исти симптоми како топлотна истоштеност освен што потењето запира Влошување на менталната состојба, збунетост Напади Симптоми што личат на мозочен удар или колабирање Безсознание	Повикајте Брза помош – телефонирајте на 000 Отидете на студено место и легнете Соблечете се Наводенете ја кожата со вода, постојано ладејќи се со ладало Лице во безсознание свртете го настрана и ослободете му ги дишните патишта

За повеќе информации посетете го Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au

Повикајте NURSE-ON-CALL на 1300 60 60 24 за совети 24 часа или отидете кај вашиот доктор ако не ви е добро.

Во итни случаи јавете се на 000.

Оваа брошура е достапна на други јазици на www.health.vic.gov.au/heathealth

За да ја добиете оваа брошура во достапен формат телефонирајте на Health Protection Branch на 1300 761 874.

Одобрила и објавила Владата на Викторија, Мелбурн.

© Department of Health and Human Services, обновено во 2015 (1310013)

Печатењето организирано од Finsbury Green.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

КАКО ДА СЕ СПРАВИ И ОСТАНЕ БЕЗБЕДЕН ПРИ ЕКСТРЕМНИ ГОРЕШТИНИ

Запознајте се со ефектите на екстремните горештини, кој е изложен на ризик и како да се подготвите себеси и другите.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

VICTORIA State Government

При екстремни горештини лесно е да се стане дехидриран или вашето тело да се прегрее. Ако тоа се случи, може да добиете топлотни грчови (cramps), топлотна истоштеност (exhaustion) или дури сончаница (heatstroke). Сончаницата е опасна медицинска состојба која може да доведе до трајна оштетеност на вашите витални органи, па дури и смрт, ако веднаш не се лекува. Екстремните горештини исто така може да ги влошат постоечките медицински состојби.

ДАЛИ ВИЕ ИЛИ НЕКОЈ ШТО ГО ПОЗНАВАТЕ МОЖЕ ДА Е ИЗЛОЖЕН НА РИЗИК?

Екстремните горештини може да влијаат на секого, но во најголем ризик се луѓето:

- постари од 65 години, особено ако живеат сами
- кои имаат некоја здравствена состојба како што се дијабетес, бубрежно заболување или ментална болест
- земаат лекови кои може да влијаат на начинот на кој телото реагира на горештини, како што се:
  - лекови против алергија (антихистамини)
  - лекови за крвен притисок и срце (бета блокери)
  - лекови против напади (антиконвулзанти)
  - таблети за исфрлање вода (диуретици)
  - антидепресанти или антипсихотици
- имаат проблеми со користење алкохол и дрога
- имаат попреченост (disability)
- тешко се движат, на пример лица „врзани“ за кревет или во инвалидска количка
- трудни жени и мајки кои дојат
- бебиња и мали деца
- кои се дебели или со прекумерна тежина
- работат или вежбаат надвор
- неодамна пристигнале од места со постудена клима.

ЖЕШКИТЕ КОЛИ УБИВААТ

- Никогаш не оставајте во кола деца, возрасни или домашни миленици. Температурата во паркирана кола може да стане двојно повисока за само неколку минути.

СПРАВУВАЊЕ СО ГОРЕШТИНИ

- Пијте многу вода, дури и ако не сте жедни (ако вашиот доктор нормално го ограничува вашето земање течности, проверете со него колку да пиете кога времето е жешко).
- Ладете се со водени пешкири, ставање нозе во студена вода и туширање со (не многу) студена вода.
- Престојувајте што подолго во студени или климатизирани згради (трговски центри, библиотеки, кина или комунални центри).
- Спречете сонцето да влегува дома, затворајќи завеси и ролетни.
- Отворајте ги прозорците кога има свежо ветре.
- Не изглегувајте на сонце во најжешкиот дел на денот.
- Откажете или одложете ги излегувањата. Ако апсолутно морате да излезете, останете во сенка и понесете многу вода.
- Носете шапка и комотна облека во светли бои, направена од природни влакна како што се памукот и ленот.
- Јадете мали оброци почесто и студени јадења како што се салати.
- Обезбедете храната што треба да се држи во фрижидер да е правилно складирана.
- Одбегнувајте напорни активности како што се спорт, реновирање и работа во градина.
- Гледајте или слушајте вести на радио и телевизија за да добиете повеќе информации за време на екстремни горештини.

КАКО МОЖЕ ДА ИМ ПОМОГНЕТЕ НА ДРУГИ

- Одржувајте контакт со пријатели и роднини кои се болни или со кревко здравје. Јавувајте им се најмалку по еднаш секој ден кога е многу жешко.
- Поттикнувајте ги да пијат многу вода.
- На роднини, пријатели и соседи постари од 65 години понудете да им помогнете околу купувањето и други обврски, за тие да можат да ги одбегнат горештините. Во такви денови земете ги некаде каде што е постудено или да преноќат кај вас, ако не можат да ги разладат нивните домови.
- Ако забележите симптоми на здравствени проблеми предизвикани од горештина, побарајте медицинска помош.

ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА ЕСКТРЕМНИ ГОРЕШТИНИ

- ☐ Складирајте поголеми количества храна, вода и лекови, за да не треба да излегувате по горештина. Посетете го вашиот доктор за да проверите дали се потребни промени во врска со вашите лекови за време на екстремни горештини.
- ☐ Чувајте ги лековите на препорачаната температура.
- ☐ Проверете дали вашиот вентилатор или клима уред добро работат. Ако е потребно, сервисирајте го вашиот клима уред.
- ☐ Размислете за работи што вашиот дом може да го направат постуден, како што се инсталирање капаци на прозорците, тенти или надворешни ролетни на страните на куќата изложени на сонце.

ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА СНЕМУВАЊЕ СТРУЈА

- ☐ Обезбедете да имате батериска ламба, докрај полн мобилен телефон, радио на батерии и резервни батерии.
- ☐ Складирајте поголеми количества прехранбени продукти кои не треба да се држат во фрижидер или да се готват, како што се конзервирано овошје и зеленчук, конзервирано месо или риба, леб и овошје.
- ☐ Снабдете се со многу вода за пиење.
- ☐ Набавете поголемо количество лекови и други основни работи.
- ☐ Размислете да набавите вентилатор на батерии или ладало, како помош за ладење.