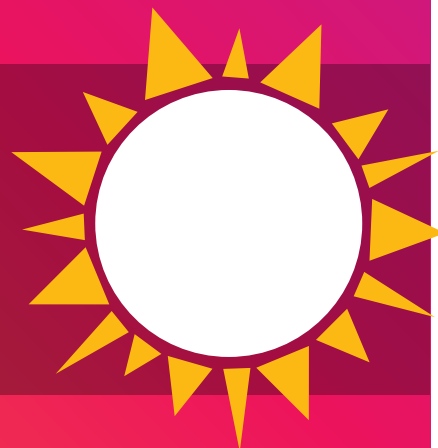


# Zdravstveni saveti za letnje vrućine

Svake godine visoke temperature utiču na zdravlje mnogih osoba, posebno starijih ljudi, odojčadi, ljudi koji rade na otvorenom i hroničnih bolesnika. Vrućina može da izazove iscrpljenost i toplotni udar i može da pogorša postojeće bolesti – kao što su kardiovaskularna, respiratorna, bubrežna ili mentalna oboljenja. Štetni uticaji visokih temperatura na zdravlje u velikoj meri se mogu sprečiti dobrom zdravstvenom praksom.



## Rashlađujte se

Tokom letnjih vrućina važno je rashlađivati se kako bi se izbegli negativni uticaji vreline na zdravlje.



### Ne izlažite se vrućini

Izbegavajte da izlazite iz kuće i da obavljate napore fizičke aktivnosti tokom najtoplijeg doba dana. Iskoristite posebno vreme za kupovinu za ugrožene grupe kad god je to moguće. Ostanite u hladu, ne ostavljajte decu ili životinje u parkiranim vozilima, i ukoliko je potrebno i moguće, provedite 2-3 sata dnevno na hladnom mestu.



### Rashlađujte se i hidrirajte

Koristite laganu i komotnu odeću i posteljinu, tuširajte se ili kupajte hladnijom vodom, redovno pijte vodu izbegavajući napitke koji sadrže šećer, alkohol ili kofein.



### Rashlađujte prostor u kom boravite

Koristite noćni vazduh da rashladite vaš dom. Smanjite količinu toplote u stanu ili kući tokom dana koristeći roletne i žaluzine i tako što ćete isključiti što više električnih uređaja.



### Ostanite u kontaktu

Proverite kako su članovi porodice, prijatelji i komšije koji veći deo vremena provode sami. Ugroženim osobama može biti potrebna pomoć tokom vrućih dana, pa ako znate nekoga ko je u riziku, pomozite im da dobiju savete i podršku.

Stariji ljudi i osobe sa postojećim zdravstvenim stanjima (poput astme, dijabetesa i srčanih bolesti) trebalo bi da obrate veću pažnju na svoje zdravlje, jer su podložniji uticaju vrućine. Posavetujte se sa lekarom ako osetite neuobičajene simptome, ako simptomi potraju ili ako sumnjate na povišenu temperaturu. Ako neko ima vruću, suhu kožu, delirijum, konvulzije ili je bez svesti, odmah pozovite lekara ili hitnu pomoć.

## Više informacija možete naći na sledećim linkovima:

### Heatwaves

<https://www.who.int/europe/health-topics/heatwaves>

### Global Heat Health Information Network

<https://www.ghhin.org/>