КАКО ПРЕПОЗНАТИ БОЛЕСТИ ИЗАЗВАНЕ ВРУЋИНОМ

Врућина може да погорша стање оне особе која већ има неку болест, као на пример, срчано обољење или дијабетес. Најчешћи примери болести или смрти се јављају код већ оболелих особа. Врућина може такође да изазове болести као што су топлотни грчеви и изнемоглост услед топлоте, који могу да доведу до смртоносног стања, топлотног удара. На доњој табели ћете видети симптоме и шта треба да се уради.

	СИМПТОМИ	ШТА ТРЕБА УРАДИТИ
ТОПЛОТНИ ГРЧЕВИ	Болови у мишићима Грчрви у абдомену, рукама и ногама	Престаните с активношћу и седите мирно у хладном месту Попијте прохлађену воду Одморите се неколико сати пре него што се вратите на активност Ако се грчеви наставе, обратите се лекару
ТОПЛОТНА ИЗНЕМОГЛОСТ	Бледа кожа и презнојавање Убрзан рад срца Грчеви у мишићима, слабост Вртоглавица, главобоља Мучнина, повраћање Падање у несвест	Прилегните на неко расхлађено место Расхладите се вентилатором Ако не повраћате, пијте расхлађену воду Уклоните спољне слојеве одеће Поквасите кожу прохлађеном водом или мокрим убрусима Обратите се лекару
ТОПЛОТНИ УДАР (стање опасно по живот)	Исти симптоми као и за топлотну изнемоглост, само што престаје презнојавање Ментално стање се погоршава, збуњеност Изненадни напади Симптоми као за време шлога или колабирања Несвесно стање	Позовите хитну помоћ – зовите 000 Отиђите на неко прохлађено место и прилегните Скините се Поквасите кожу водом, непрестано се хладећи вентилатором Особу у бесвесном стању ставите на страну и расчистите им дисајне путеве

За више информација посетите Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au

Позовите NURSE-ON-CALL на број 1300 60 60 24 током 24 сата за савет или се обратите свом лекару ако се не осећате добро.

У хитном случају позовите 000.

Ову брошуру можете да прочитате на другим језицима ако посетите www.health.vic.gov.au/heathealth

Ако желите да добијете ову брошуру у одговарајућем формату позовите службу Health Protection Branch на број 1300 761 874.

Овластила и штампала влада Викторије, Мелбурн.

© Department of Health and Human Services, обновљено новембра 2015.год. (1310013)

Штампање извршила служба Finsbury Green.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

Serbian

КАКО ДА ИЗДРЖИТЕ И БУДЕТЕ БЕЗБЕДНИ ТОКОМ ЈАКО ВЕЛИКИХ ВРУЋИНА

Треба да знате како велика врућина може да утиче на људе, ко је у опасности и како да себе и остале припремите за њу.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

VICTORIA State Government

Веома је лако да тело дехидрира или да се прегреје током превеликих врућина. Ако се ово догоди, можете да добијете топлотне грчеве, да вас топлота измори или чак и да доживите топлотни удар. Топлотни удар је озбиљан здравствени случај, који може да доведе до сталног оштећења виталних органа, или чак и до смрти, уколико се одмах не лечи. Он може и да погорша нека постојећа обољења.

ДА ЛИ СТЕ ВИ ИЛИ НЕКО КОГА ЗНАТЕ У ОПАСНОСТИ?

Превелика врућина може на сваког да утиче, али су у највећој опасности:

- особе преко 65 година старости, нарочито оне које саме живе
- особе које имају неко обољење као што је дијабетес, обољење бубрега или неку менталну болест
- особе које узимају лекове који могу да утичу на телесну реакцију на топлот, као што су:
  - лекови против алергија (антихистамини)
  - лекови за висок крвни притисак и за срчана обољења (бета-блокатори)
  - лекови против изненадних напада (антиконвулзанти)
  - лекови за избацивање воде (диуретици)
  - лекови против депресије или психозе
- особе које имају проблема с конзумирањем алкохола или дроге
- хендикепиране особе
- особе које имају потешкоћа с кретањем, као што су особе везане за кревет или инвалидска колица
- труднице и дојиље
- новорођенчад и мала деца
- особе претеране тежине
- особе које раде или вежбају на отвореном
- Особе које су скоро стигле из хладнијих крајева.

У ЗАГРЕЈАНИМ КОЛИМА СЕ УМИРЕ

- Никад не остављајте децу, одрасле или животиње у загрејаним колима. Температура у паркираном аутомобилу може за неколико минута да се удвостручи.

КАКО ИЗДРЖАТИ ВРУЋИНУ

- Пијте пуно воде, чак и кад нисте жедни (ако вам лекар одреди ограничено уношење течности, питајте га колико треба да попијете током врућина).
- Расхладите се користећи влажне пешкире, стављањем ногу у хладну воду и туширањем млаком водом (не хладном).
- Проводите што више времена у прохлађеним или зградама с клима-уређајима (као што су тржни центри, библиотеке, биоскопи или друштвени центри).
- Заштитите кућу од сунца током дана, тако што ћете навући завесе и ролетне.
- Отворите прозоре кад дуне хладан поветарац.
- Клоните се сунца током најтоплијег дела дана.
- Откажите или одложите изласке. Ако баш морате да изађете, останите у хладу и понесите довољно воде са собом.
- Носите капу и одећу светле боје, лежерну одећу направљену од природних влакана, као што су памук и лан.
- Једите мале оброке често и хладне оброке, као што су салате.
- Увек правилно одложите храну која треба да иде у фрижидер.
- Избегавајте тешке активности као што су спорт, реновирање и рад у башти.
- Гледајте или слушајте вести, како бисте добили више информација током превеликих врућина.

КАКО МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ ДРУГИМА

- Будите у вези са болесним или изнемоглим пријатељима и члановима породице. Назовите их најмање једанпут током дана кад је превелика врућина.
- Саветујте их да пију пуно воде.
- Понудите члановима породице, пријатељима или комшијама који имају преко 65 година или су болесни да одете у куповину или им урадите нешто, тако да не буду изложени врућини. Одведите их на неко хладније место на цео дан или их оставите у својој кући током ноћи, ако њихова није расхлађена.
- Уколико приметите симптоме болести везане за врућину, затражите лекарску помоћ.

ПРИПРЕМИТЕ СЕ ЗА ПРЕВЕЛИКУ ВРУЋИНУ

- ☐ Набавите довољно хране, воде и лекова, тако да не морате да излазите по врућини. Идите код свог лекара да се посаветујете да ли је потребно мењати лекове које узимате током превеликих врућина.
- ☐ Лекове чувајте на препорученој температури.
- ☐ Проверите да ли вентилатор или расхладни уређај добро раде. Ако је потребно сервисирајте их.
- ☐ Проверите шта све можете да урадите како би вам кућа била хладнија, као на пример шалони на прозорима, унутрашње или спољашње ролетне, на оној страни куће окренутој сунцу.

БУДИТЕ СПРЕМНИ ЗА НЕСТАНАК СТРУЈЕ

- ☐ Припремите батерију, напуните мобилни телефон, транзистор и неколико резервних батерија.
- ☐ Набавите храну која не мора да стоји у фрижидеру или да се кува, као што су конзерве воћа и поврћа, конзервисано месо и риба, хлеб и воће.
- ☐ Треба да вам је на располагању пуно питке воде.
- ☐ Набавите лекове и остале неопходне ствари.
- ☐ Размислите о набавци ручног вентилатора на батерије, који би помогао око расхлађивања.