

Tko je posebno u opasnosti?

Ove skupine ljudi mogu imati smanjen osjećaj žeđi ili povećanu potrebu za tekućinom:

- dojenčad i djeca do 4. godine
- stariji od 65 godina
- osobe kojima je potrebna skrb
- ljudi koji imaju prekomjernu težinu
- ljudi koji naporno rade fizički
- osobe s kroničnim bolestima
- osobe s febrilnim bolestima
- korisnici droga i alkohola
- osobe s demencijom
- ljudi koji uzimaju određene lijekove (npr. antidepresive, pomagala za spavanje, određene psihotropne lijekove, lijekove protiv Parkinsonove bolesti, sedative)

Simptomi povezani s toplinom - dobro promatrajte osobe u blizini:

Je li njihovo ponašanje neobično?

Djeluju li zbunjeno?

Koja im je boja lica?

Žale li se na glavobolje ili bilo koji drugi simptom?



www.lgl.bayern.de

Izdavač: Bavarski državni ured za
zdravlje i sigurnost hrane (LGL)
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen

Internet: www.lgl.bayern.de
E-pošta: poststelle@lgl.bayern.de
Telefon: 09131 6808-0
Telefaks: 09131 6808-2102

Foto prava: Bavarski državni ured za
zdravlje i sigurnost hrane (LGL)
Naslov: fotolia.com © grafxart,
Vanjski lijevi: istockphoto.com © SelectStock,
Unutarnji lijevi: panthermedia.net © shalamov,
Vanjski desni: panthermedia.net © shellexx
rujan 2024.

Status:

Svi su prava pridržana

Tiskano na 100% recikliranom papiru

Ova publikacija objavljena je besplatno u sklopu rada za odnose s javnošću bavarske državne vlade. Ne smije se koristiti za izborne oglase stranaka ili izbornih kandidata ili izbornih asistenata u razdoblju od pet mjeseci prije izbora. To se odnosi na državne, federalne, općinske i europske izbore. U tom razdoblju, distribucija izbornih događaja, informacijski stalci stranaka te umetanje, tiskanje i lijepljenje stranačkih političkih informacija ili promidžbenih materijala posebno su uvredljivi. Također je zabranjeno prenositi trećim stranama u svrhu izborne promidžbe. Čak i bez vremenskog upućivanja na predstojeće izbore, publikacija se ne smije koristiti na način koji bi državna vlada mogla shvatiti kao partizanski u korist pojedinih političkih skupina. Stranke mogu koristiti dokument kako bi obavijestile svoje članove. Ova je publikacija zaštićena autorskim pravom, ali je uporaba publikacije za publicitet – uključujući i njegove dijelove – izričito dobrodošla. Obratite se izdavaču koji će vam pomoći s digitalnim podacima sadržaja i dobiti prava za reprodukciju, ako je moguće. Sva prava pridržana. Brošura će biti predana besplatno, a svaka distribucija uz plaćanje je zabranjena. Ova brošura izrađena je s velikom pažnjom. Međutim, ne može se jamčiti za točnost i potpunost. Nismo odgovorni za sadržaj internetskih ponuda trećih strana.



BAVARSKA DIREKTNA je vaša izravna veza s Bavarskom državnom vladom. Možete dobiti informativne materijale i brošure, informacije o aktualnim temama i izvorima interneta, kao i informacije o tijelima vlasti, nadležnim tijelima i osobama za kontakt u Bavarskoj državnoj upravi putem telefona 089 122220 ili e-pošte na direkt@bayern.de.



Ljeto, sunce, vrućina:
Na taj način možete zaštititi
svoje zdravlje na visokim
temperaturama

Simptomi koji se mogu pojaviti kada je toplina previsoka

- Vrlo crveno, vruće lice
- Glavobolja, osjećaj iscrpljenosti ili slabosti
- Mučnina, grčevi u trbuhu i grčevi u mišićima
- Neobičan nemir i zbunjenost
- Suha koža i suhe sluznice
- Povišena tjelesna temperatura (viša od 37,5°C)

Pažnja: Često se komplikacije povezane s vrućinom miješaju s infekcijom povezanom groznicom!

Hitne mjere u slučaju toplinskog udara

- Hlađenje, npr. hladnom krpom na čelu, u vratu, oblozima
- Pijte dovoljno tekućine!
- Držite se sjene i hlada
- Ako nema poboljšanja: odmah potražite pomoć liječnika.

Ako se pojave i drugi neuobičajeni zdravstveni problemi kao što su problemi s cirkulacijom, te glavobolje ili povraćanje, obratite se liječniku.



Morate obratiti pažnju na to!

Pazite na sebe i ljude oko sebe!

- **Pijte dovoljno i redovito!**
Provjerite pijete li dovoljno tekućine i elektrolita! Pri posebno visokim temperaturama, trebate piti najmanje 1 – 2 litre tekućine dnevno više nego inače (npr. gaziranog voćnog soka ili mineralne vode). Izbjegavajte hladna pića, alkohol, kavu ili crni čaj.
- **Redovito uzimajte svoje lijekove**
ako imate bilo kakvih zdravstvenih problema, posavjetujte se sa svojim obiteljskim liječnikom, to shvatite kao mjeru opreza.
- **Nosite laganu odjeću**
obavezno nosite laganu, prozračnu odjeću i uvijek nosite pokrivalo za glavu.
- **Provjerite spavate li dobro**
ako je moguće, odmorite se u podne i spavajte s prozračnim posteljinom.
- **Držite svoj stan hladnim**
i prozračujte samo kada je vani hladnije nego unutra.
- **Izbjegavajte toplinu**
ne idite na izravno sunce i prebacite vanjsku fizičku aktivnost na rano ujutro ili kasno navečer.
- **Vodite računa o odgovarajućoj zaštiti od sunca**
te koristite kreme za sunčanje s visokim faktorom zaštite od sunca i nanosite ih- osobito pri kupanju uz odgovarajuću odjeću, kao što je majica. To posebno vrijedi za djecu!
- **Ne koristite**
kozmetiku Kozmetika i parfemi mogu uzrokovati probleme s pigmentacijom kada ste izloženi visokim temperaturama.
- **Odaberite lako probavljivu hranu**
laganu prehranu, kao što je zrelo voće i lako probavljivo povrće.

Važno: Pijte dovoljno tekućine!

Plan pijenja može pomoći u praćenju količine unosa tekućine.

Pazite na dostatno prozračivanje! Osobe kojima je potrebna skrb i stariji ljudi često ne osjećaju žeđ, djeca često zaboravljaju piti.



Savjeti za lakše održavanje unosa preporučene količine pića:

- Piti zajedno s drugim bliskim osobama.
- Popijte piće sa svakim obrokom.
- Učinite dnevnu količinu pića vidljivom.

Ali pazite!

Previše tekućine također može dovesti do fizičkog kolapsa i može uzrokovati zdravstvene probleme. U slučaju kroničnih bolesti, obratite se svom liječniku o odgovarajućoj količini vode za vas!