

Napotki prebivalcem za ravnanje v vročih dneh

Vročina v okolju lahko povzroči številne škodljive vplive na zdravje, zlasti pri občutljivejših skupinah prebivalstva. Z upoštevanjem napotkov za ravnanje v času visokih temperatur lahko škodljive vplive preprečimo.

Koga lahko vročina najbolj prizadene?

- **starejše, otroke, nosečnice**
- **bolnike:** bolj ogroženi so bolniki z obolenji, ki vplivajo na uravnavanje toplote v telesu in na mobilnost in sposobnost presojanja (npr. osebe s srčno žilnimi obolenji, obolenji dihal, osebe s sladkorno boleznijo, osebe z obolenji ledvic, osebe z duševnimi motnjami, nepokretni, bolniki z drisko, bruhanjem, povišano telesno temperaturo; na uravnavanje toplote vpliva tudi uživanje nekaterih zdravil),
- **ljudi s socialno-ekonomskimi problemi** (ljudi z nizkim socialno-ekonomskim statusom, brezdomce, socialno izolirane, prebivalce, ki imajo slabši dostop do zdravstvenih ustanov),
- **ljudi, ki so dodatno izpostavljeni nekaterim dejavnikom iz okolja** (npr. onesnaženemu zraku, imajo slabše bivalne pogoje: bivajo v podstrešnih stanovanjih, v slabše prezračenih ali prenatrpanih prostorih, brez naprav za klimatizacijo; delavce, ki delajo na prostem, prebivalce mest, begunce).

Kakšne težave povzroča vročina?

Daljše obdobje vročine lahko povzroči različne težave in pregretje telesa:

- kožne izpuščaje,
- vročinske krče,
- vročinsko izčrpanost,
- omedlevico - kratkotrajno izgubo zavesti,
- vročinsko kap.

Kako lahko preprečimo težave, ki nastanejo zaradi vročine?

Težave preprečimo tako, da zmanjšamo obremenitev telesa s toploto na način, da

- **zmanjšamo izpostavljenost vročini:**
 - **HLADIMO PROSTORE IN SEBE**

- Umaknemo se v **SENCO** ali v **HLADNEJŠE PROSTORE**.
Prostore hladimo in ohranjamo hladne tako, da zračimo ponoči, zgodaj zjutraj in zvečer, čez dan pa manj. Svetujemo uporabo senčil, ki odbijajo sončne žarke in s tem močno zmanjšajo segrevanje prostorov. Izključimo vse električne naprave, ki jih ne potrebujemo, saj se tudi v stanju pripravljenosti segrevajo in tako dodatno ogrevajo prostor.
- Če vsi ti načini ne zadoščajo si pomagamo z napravami, ki dodatno porabljajo energijo. **Ventilatorji** pomagajo pri hlajenju telesa do temperature zraka 35°C. Prostore učinkovito hladijo **klimatske naprave**.
Kolikor je le mogoče se zadržujemo v zaprtih, hlajenih prostorih. Če je doma ali v službi vroče, poiščimo hladni prostor (nakupovalni centri, knjižnice...) – tudi nekaj ur dnevno v ohlajenem prostoru koristi pri manjšanju obremenitve organizma zaradi vročine. Če je mogoče, se umaknemo iz mesta v naravo, v senco dreves.
Ohladimo se lahko tudi s **hladno prho** ali hladno kopeljo.

➤ **zmanjšamo nastajanje toplote:**

- **OMEJIMO FIZIČNO AKTIVNOST**, saj pri fizični aktivnosti v telesu nastaja toplota. Fizično aktivnost na prostem omejimo na jutranje in večerne ure.
- Uživamo »lahko hrano«, v manjših obrokih.

➤ **omogočimo telesu odvajanje toplote:**

- **IZBIRAMO PRIMERNA OBLAČILA**

Oblačimo se v lahka, ohlapna oblačila.

- **UŽIVAMO ZADOSTNE KOLIČINE TEKOČIN**

Tako nadomeščamo tekočino, ki jo izgubljam v vročini. Potenje je zelo pomembno za ohlajanje telesa pri visokih temperaturah okolja in pri fizični aktivnosti (delu, športu, igranju...). Priporočamo uživanje brezalkoholnih pijač, najbolje hladne vode - primerna temperatura je temperatura vode iz pipe. Ne uživamo pijač, ki vsebujejo kofein, alkohol ali veliko sladkorja – te pijače povečajo odvajanje tekočine iz telesa.

Pijemo tudi, če še nismo žejni. Potrebna količina tekočin je odvisna od presnove, zaužite hrane, razmer v okolju (toplota, vlaga...), telesne aktivnosti, potenja, zdravstvenega stanja.... Pri večji telesni aktivnosti so potrebe po tekočini bistveno večje. Pri odraslem znašajo potrebe po tekočinah, ki jih zaužijemo s pijačami, približno 1,5 litra dnevno, v vročini so le te večje: okvirno 2 litra dnevno, pri telesnem naporu pa še več.

O vsebnosti vode v telesu telo sporoča z občutkom žeje ter s pogostostjo uriniranja in barvo urina; če gremo redko na vodo, urin pa je temnejši, je to pomemben znak, da je treba zaužiti več tekočine.

Opozorilo: če nam je zdravnik omejil količino tekočine, ki jo lahko zaužijemo, ali če se zdravimo z zdravili za odvajanje vode (diuretiki), se z zdravnikom posvetujemo, koliko tekočine lahko zaužijemo v vročem vremenu.

V času telesne aktivnosti pijemo več. Pri daljših, večjih naporih z napitki za rehidracijo nadomestimo elektrolite, ki jih izgubljam s potenjem.

➤ **Pomagamo drugim:**

- Nekateri ljudje so bolj **OGROŽENI**. Bodimo posebej pozorni na znake prizadetosti pri dojenčkih in majhnih otrocih, starejših, nosečnicah, duševno prizadetih ter pri osebah s kroničnimi obolenji, predvsem pri srčnih bolnikih in osebah s povišanim krvnim tlakom. Pokličimo ali obiščimo tiste, ki živijo sami in morda potrebujejo pomoč.
- **NIKOLI** ne puščamo nikogar v zaprtem parkiranem avtomobilu.
- V primeru pregretja, osebo umaknemo na hladno (v senco ali hladen prostor). V primeru vročinske kapi takoj pokličemo **ZDRAVNIŠKO POMOČ**, obolelega ves čas hladimo. Če je oboleli nezavesten mu ne dajemo tekočine.
- Z zdravnikom se posvetujemo tudi, če imamo neobičajne težave, ki ne minejo ali se slabšajo.

➤ **Ne pozabimo:**

- Ne pozabimo na zaščito pred **SONCEM**. V času njegove največje moči (med 10. in 17. uro) poiščimo senco. Zaščitimo se s sončnimi očali, pokrivalom za glavo, primernimi oblačili ter s širokospektralno zaščitno kremo (z zaščito pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (t.j. SZF oz. angl. »sun protection factor« - SPF) najmanj 30 (številčna oznaka - UVB zaščita, krožna oznaka - zaščita pred UVA žarki). S kremo zaščitimo kožo, ki ni pokrita z oblačili (npr. obraz, uhlji, hrbtišča rok).
- Bodimo pozorni na varnost hrane, ki jo uživamo. V vročini se **HRANA** hitreje pokvari, zato obstaja večja nevarnost okužb in zastrupitev. Hrano shranjujemo v hladilniku. Pozorni bodimo predvsem na meso, hitro pokvarljive mesne izdelke in živila, ki vsebujejo jajca ali mlečne beljakovine. Sadje in zelenjavo dobro operemo.
- **ZDRAVILA** shranjujemo na primerni temperaturi v skladu z navodili proizvajalca. Upoštevamo nasvete zdravnika.
- Spremljamo **NAPOVEDI IN OPOZORILA** preko sredstev javnega obveščanja. Povezava na opozorila o vročinskih valovih [na spletnih straneh Agencije RS za okolje](#).

Viri:

- *Matthies F, Bickler G, Cardeñosa MN, Hales S. Heat – health action plans. Copenhagen: World Health Organization, 2008.*
- *WHO. Public health advice on preventing health effects of heat. New and updated information for different audiences. Copenhagen: World Health Organization, 2011.*
- *Ahčan U. e tal. Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana : Rdeči križ Slovenije, 2007*
- *Koppe C, Kovats S, Jendritzky G, Menne B. Heat-waves: risks and responses. Health and Global Environmental Change. Series, No. 2. WHO, 2004*

- *Jaquier E Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. European Journal of Clinical Nutrition (2010) 64, 115–123*
- *DACH Referenčne vrednosti za vnos hranil. Ljubljana, MZ. 2004*
- *Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.*
- *www.nijz.si*