

Победете ја горештината

Горештината и здравјето: Информативен лист за бебиња и мали деца

Што е екстремна горештина и дали е опасна?

Екстремна горештина или топлотен бран е период на невообичаено жешко време. Климатските промени предизвикуваат повеќе жешки денови и поинтензивни топлотни бранови во Австралија.

Екстремната горештина може да предизвика сериозно заболување, болничко лекување, па дури и смрт. Пред, во текот и после период на горештина важно е вие и вашето семејство да се разладувате и да останете хидрирани.

Зошто бебињата и малите деца се изложени на ризик за време на горештина?

На горештина, бебињата и малите деца полесно може да се разболат одошто другите. Тоа е затоа што тие побрзо се прегреваат и дехидрираат, и помалку можат самите да спречат да се прегреат.

Телото на вашето дете нормално се одржува разладено преку потење и со префрлување повеќе крв кон кожата.

При екстремна горештина или ако детето е физички активно на жешко време, природниот систем за ладење на неговото тело почнува да откажува. Неговата телесна температура може да се покачи на опасно ниво, доведувајќи до тешко заболување предизвикано од горештина, вклучително топлотен удар и истоштеност од горештина.

До заболување предизвикано од горештина е поверојатно да дојде ако детето е дехидрирано и не може да произведе доволно пот за да се разлади.

Како може моето семејство да го подготвам за горештина?

- Проверете дали исправно работат клима-уредите, вентилаторите, фрижидерите и замрзнувачите.
- Информирајте се за [безбедното чување на храна и лекови](#) за време на горештина и особено за време и после снемивање на струја.
- Направете план со семејството, пријателите и соседите за одржување контакти за време на горештини и знајте однапред кому да се јавите ако ви треба помош.
- Проверете дали ги имате податоците за контакт на вашиот доктор, аптекар или друг извор на добри здравствени совети, како што е [Healthdirect](#).
- Разговарајте со вашиот доктор ако не сте сигурни како вашата медицинска состојба или лекови може да влијаат на вашата способност да се справите со горештини.
- Обезбедете дека имате доволно храна и лекови за сите дома, за да не мора да излегувате по горештина.
- Знајте однапред каде во вашата околина може да отидете за да се засолните од горештина. Места што може да се постудени од вашиот дом вклучуваат:
 - климатизирани јавни згради, како што се библиотеки и трговски центри
 - паркови со многу дрвја и ладовина
- Ако можете, размислете за промени во вашиот дом за да се одржува постуден во текот на горештини. Повеќе информации се достапни на [AdaptNSW](#) и [Your Home](#). Промените може да вклучуваат:
 - поставување на завеси или ролетни на страната на вашиот дом свртена кон сонцето
 - поставување на надворешни тенти, ролетни или други сенки за да се спречи сонцето да свети низ прозорците
 - изолирање на вашиот дом за да остане студен внатре кога времето е жешко.

Како да ги заштитам бебињата и малите деца од горештина?



Чувајте ги вашите деца разладени

- Разберете дека бебињата и малите деца можат брзо да се презагреат и дехидрираат.
- Редовно проверувајте го вашето дете за време на горештина.
- Чувајте го детето од горештина и поттикнувајте го да ги намали активностите.
- Активностите на отворено правете ги наутро, кога е постудено.
- Облекувајте го вашето дете во светла и широка облека, заштитувајте го од сонце со капа и крем за сончање.
- Разладувајте го вашето дете со водена крпа, пешкирче или капење во млака вода, или со сунѓер натопен со млака вода, никогаш со студена.
- Обезбедете циркулација на воздухот околу вашето бебе и одстранете ја поставата околу креветчето заради подобро вентилација.
- Ставете водени пешкири или чаршави близу „bassinette“ заради ладење на околниот воздух.
- Детските колички може да станат жешки:
- Не го оставајте бебето да спие во количка на горештина.
- По можност, извадете го задниот дел од количката, за циркулација на воздух да го лади воздухот внатре во количката.
- Бебињата и малите деца никогаш не ги оставајте сами во кола, без оглед какво е времето. Дури и на умерено време колите брзо стануваат жешки.
- Бебешкото столче во кола никогаш не го покривајте со чаршав или пешкир за да направите сенка, бидејќи тоа спречува циркулирање на воздухот.
- Ставете завеси за сонце на прозорците од колата.



Одржувајте го студен вашиот дом

- По можност, користете клима-уред. Ако немате, користете вентилатори заради циркулација на воздухот, но внимавајте да не се на дофат на децата и не ги насочувајте директно кон вашето дете.
- Затворете ги завесите и ролетните за да го блокирате сонцето.
- Времето минувајте го во најстудениот дел од вашиот дом.
- Шпорети и рерни користете што е можно помалку, бидејќи можат да ви го загреат домот.
- Кога надвор ќе стане посвежо, отворете ги прозорците и вратите за топлиот воздух да излезе надвор, а студениот да влезе внатре.
- Ако можете безбедно да патувате без да ви стане премногу жешко, отидете на постудено место во вашата локална област.



Останете хидрирани

- На бебињата помали од шест месеци може да им треба или да бараат повеќе хранење за време на горештини.
 - На бебињата кои цицаат, мајчиното млеко ги задоволува потребите и не им е потребна дополнителна вода. Мајките кои дојат исто така треба да пијат многу течности.
 - За бебињата што се хранат со шишенце, бројот на хранењата може да треба да се зголеми.
- На децата на шест месеци и постари, на горештина понудете им дополнителни напитки – најдобар напиток е водата. Повеќе совети за хидрација може да најдете на веб-страницата на [Healthdirect](https://www.healthdirect.nsw.gov.au).
- Носете вода со себе кога сте надвор.

Победете ја горештината

Горештината и здравјето: Информативен лист за бебиња и мали деца

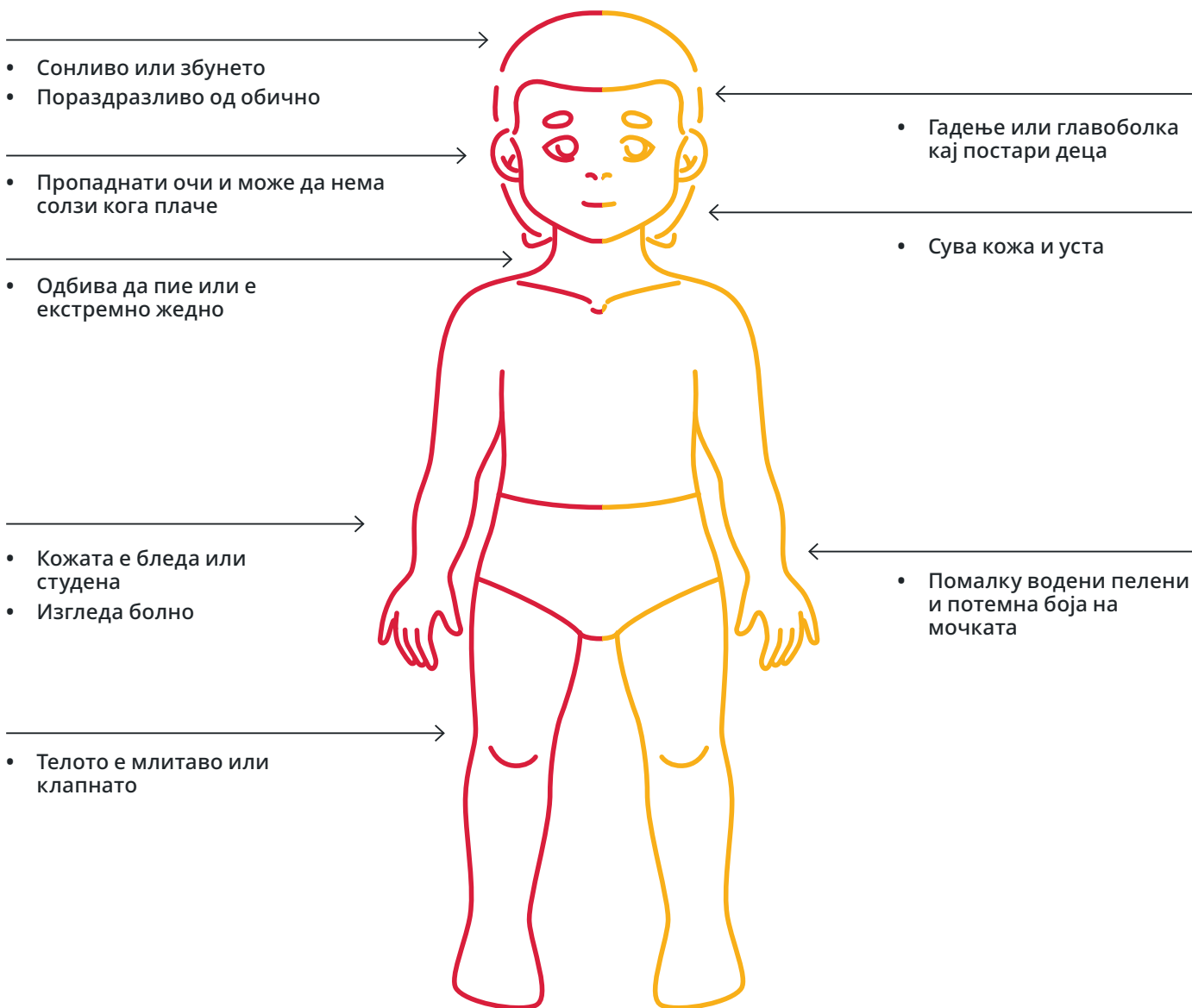


Кои се знаците дека моето бебе или мало дете има заболување предизвикано од горештина?

Не е секогаш лесно да се рече дали на вашето бебе или мало дете влијаело жешкото време. Кога надвор е жешко, важно е да проверите дали се појавиле следните знаци на дехидрација или заболување предизвикано од горештина.

Сериозна дехидрација или сериозно заболување предизвикано од горештина

Блага дехидрација или благо заболување предизвикано од горештина



Што да правите

Ако вашето бебе или мало дете има симптоми на сериозна дехидрација или заболување предизвикано од горештина, јавете се на три нули (000) и побарајте брза помош (ambulance).

Што да правите

Ако вашето бебе или мало дете има симптоми на блага дехидрација и сте загрижени, отидете кај вашиот доктор или телефонирајте на healthdirect на 1800 022 222 за здравствени информации и совети 24 часа дневно, 7 дена во неделата.

Победете ја горештината

Горештината и здравјето: Информативен лист за бебиња и мали деца



Ако вашето бебе или мало дете има симптоми на сериозна дехидрација или заболување предизвикано од горештина, јавете се на три нули (000) и побарајте брза помош (ambulance).



За повеќе информации, совети и сугестии:

Скенирајте го QR-кодот или видете на:

www.health.nsw.gov.au/beattheheat