

# Pobijedite vrućinu

## Informativni listić o vrućini i zdravlju

### Što su ekstremne vrućine i jesu li opasne po zdravlje?

Ekstremne vrućine ili toplinski valovi su razdoblja neuobičajeno vrućeg vremena. Klimatske promjene imaju za posljedicu više vrućih dana i više jakih toplinskih valova u Australiji.

Ekstremne vrućine mogu prouzročiti teže bolesti, hospitalizaciju ili čak i smrt. Važno je da prije, tijekom i nakon razdoblja vrućeg vremena budete rashlađeni i ostanete hidrirani.

### Što je bolest prouzročena vrućinom?

Vaše se tijelo normalno samo rashlađuje kroz znojenje i usmjeravanje više krvi prema koži.

Kada su ekstremne vrućine ili ako ste tjelesno aktivni po vrućem vremenu, prirodni rashladni sustav vašeg organizma može početi otkazivati. Vaša tjelesna temperatura se može povećati do opasne razine što dovodi do bolesti prouzročene velikim vrućinama, uključujući toplinski udar i iscrpljenost zbog vrućine. Blaže bolesti vezane uz vrućine uključuju grčeve i osipe od vrućina. Zbog napora kojeg tijelo ulaže u nastojanju da ostane rashlađeno, mogu se pogoršati također i simptomi nekih već postojećih zdravstvenih problema. Na primjer, netko sa srčanom bolesti može osjećati vrtoglavicu ili čak dobiti srčani napad.

Bolest vezana uz srce može se dogoditi bilo kome i veća je vjerojatnost da će do toga doći kada ste dehidrirani i ne možete stvarati dovoljno znoja koji bi vam pomogao da se rashladite. Znaite koji su znakovi bolesti vezane uz vrućine, kako pružiti prvu pomoć i kako dobiti pomoć.

### Kod koga je najveći rizik?

Vruće vrijeme može naškoditi svakome, ali su neke osobe na to osjetljivije.



Osobe od 65 godina i starije



Bebe i mala djeca\*



Trudnice



Beskućnici



Osobe s nekim zdravstvenim problemima, uključujući srčanu bolest, plućnu bolest, dijabetes, bolest bubrega, neurološku bolest i duševnu bolest.



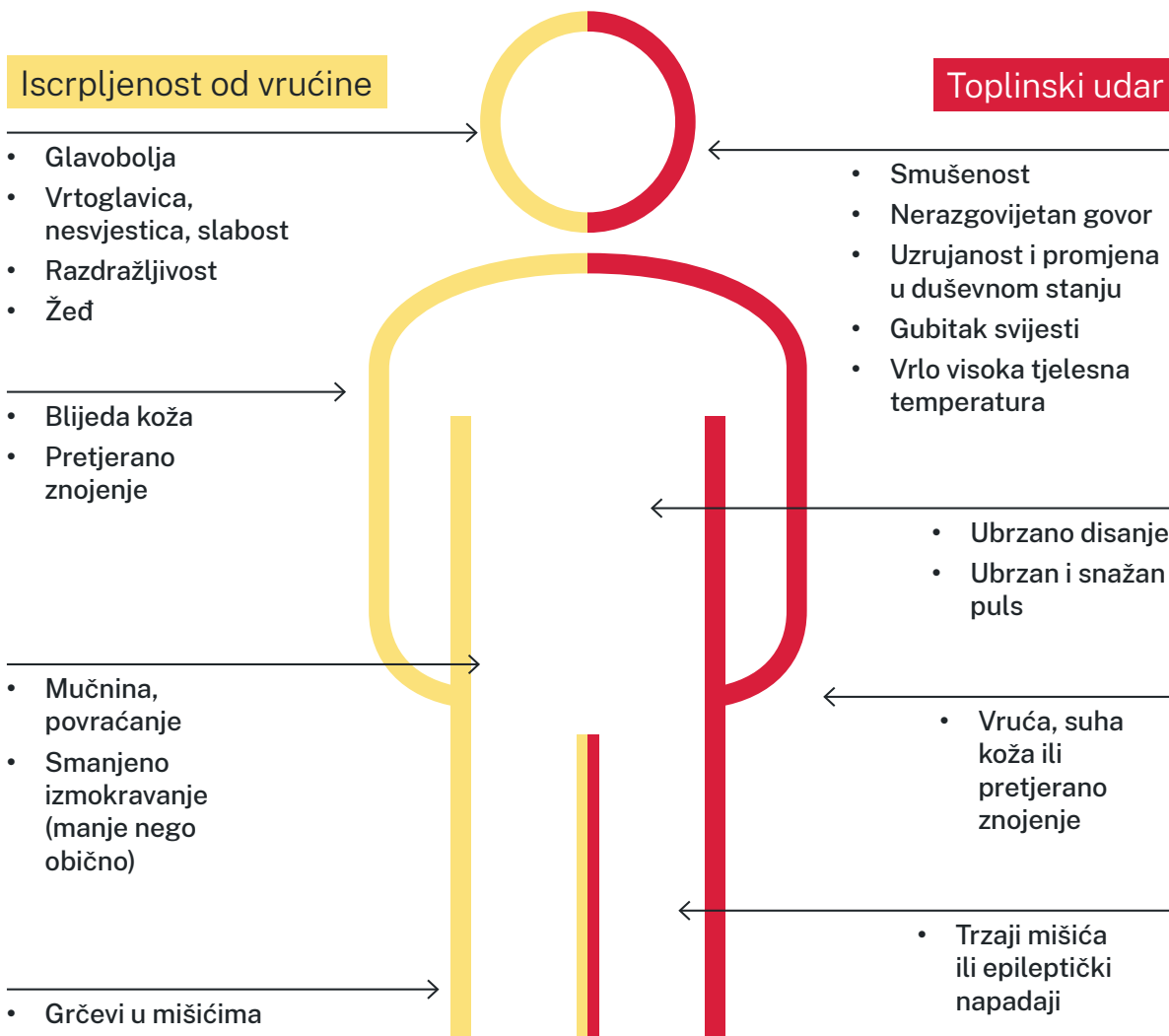
Društveno izolirane osobe



Radnici na otvorenom

\*Za konkretne savjete kako paziti na bebe i malu djecu kada su velike vrućine, preuzmite [Babies and young children factsheet](#). (Informativni list o bebama i maloj djeci)

### Znajte znakove iscrpljenosti od vrućine i toplinskog udara



#### Prva pomoć

Iscrpljenost od vrućine može brzo postati opasna.

- Rashladite se (vidite ispod)
- Pijte vodu.

Ako se simptomi ne poboljšaju, zatražite liječničku pomoć. Nazovite svog liječnika ili healthdirect na **1800 022 222**.

**Ako se simptomi pogoršavaju ili ste zabrinuti zbog toplinskog udara, odmah nazovite tri nule (000).**

#### Prva pomoć

**Toplinski udar je izuzetno opasan. Odmah nazovite tri nule (000).**

Potražite savjet od liječnika prije nego što uzmete aspirin, ibuprofen ili paracetamol za ublažavanje simptoma toplinskog udara, budući da vam mogu naškoditi.

- Rashladite se (vidite ispod)
- Legnite i uzdignite stopala
- Pijte male gutljaje vode ako možete.



#### Kako se rashladiti

- Maknite se od vrućine na hladnija mjesta unutra ili u hladovinu ako ste vani.
- Olabavite ili skinite sa sebe odjeću

- Počnite se rashlađivati kako god to možete: poprskajte se hladnom vodom, rashladite se hladnom vlažnom spužvom ili krpom, navlažite odjeću i kožu, otuširajte se ili se okupajte u kadi s hladnom vodom, stavite ledene obloge ili smrvljeni led umotan u vlažni ručnik na vrat, u prepone i ispod pazuha.

# Pobijedite vrućinu

## Informativni listić o vrućini i zdravlju



### Znajte koji su znakovi grčeva i osipa od vrućine

Bolest nastala zbog vrućine	Znakovi	Prva pomoć
Grčevi od vrućine	<ul style="list-style-type: none"><li>Bolni grčevi i spazam u mišićima do kojih dolazi kada tijelo izgubi sol zbog pretjeranog znojenja.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pijte vodu</li><li>Odmarajte se.</li></ul>
Osip od vrućine	<ul style="list-style-type: none"><li>Crven osip što svrbi, sa sitnim ispupcenjima ili prištićima nastalim zbog zapušanja znojnih žlijezda uslijed pretjeranog znojenja</li><li>Mjesta na tijelu gdje osip od vrućine može izbiti su vrat, prepone, ispod pazuha, s unutarnje strane lakta ili ispod dojki.</li></ul>	<p>Osip od vrućine obično prođe sam od sebe bez ikakvog liječenja, a može se ublažiti održavanjem kože rashlađenom i suhom.</p> <p>Posjetite <a href="#">healthdirect</a> internet stranice za više informacija o tome kako postupati s osipom od vrućine i kada zatražiti liječnički savjet.</p>



#### Što ako imam neki postojeći zdravstveni problem?

Vrućina može pogoršati neke zdravstvene probleme, uključujući bolest srca, bolest pluća, dijabetes, bolest bubrega, neurološku i duševnu bolest.

Važno je da se posavjetujete sa svojim liječnikom

o tome kako vruće vrijeme može utjecati na vaše zdravlje ili lijekove. Ako vam liječnik savjetuje da ograničite unos tekućine, pitajte ga/ju koliko vode smijete popiti kada su vrućine.

Za više informacija posjetite:

[health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions](https://health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions)

### Savjeti kako pripremiti sebe i svoj dom prije dolaska velikih vrućina



- Provjerite da klima uređaji, ventilatori, hladnjaci i zamrzivači rade normalno.
- Naučite kako se sigurno pospremaju zalihe hrane i lijekova ([safe food and medicine storage](#)) tijekom velikih vrućina, pogotovo za vrijeme i nakon nestanka struje.
- Napravite plan s obitelji, prijateljima i susjedima da budete u kontaktu za vrijeme velikih vrućina i znajte koga nazvati ako vam treba pomoć.
- Pobrinite se da imate kontakt podatke svog liječnika, ljekarnika i drugih izvora savjeta za dobro zdravlje kao što je [Healthdirect](#).
- Porazgovarajte sa svojim liječnikom ako niste sigurni kako vaš zdravstveni problem ili lijek može utjecati na vašu sposobnost da se nosite s vrućinama.
- Pobrinite se da imate dovoljno hrane i lijekova za svakog kod kuće kako ne biste morali izlaziti vani kada je vruće.
- Informirajte se gdje se u svojem lokalnom području možete skloniti od vrućine. Mjesta koja mogu biti svježija od vašeg doma uključuju:
- Klimatizirane javne zgrade kao što su knjižnice i trgovački centri
- Parkovi s mnogo stabala i hladovine
- Ako možete, razmotrite učiniti neke promjene u domu kako biste ga održavali svježim. Te promjene bi mogle uključivati postavljanje roleta, zavjesa, vanjskih nadstrešnica, grila ili drugih sjenila kako biste spriječili da vam sunčeva svjetlost ne sjaji u prozore i toplinski izolirajte svoj dom. Više informacija dostupno je na [Your Home](#).

# Pobijedite vrućinu

## Informativni listić o vrućini i zdravlju

### Savjeti kako ostati rashlađeni i hidrirani kada su vrućine

Prije, za vrijeme i nakon razdoblja vrućina važno je da ostanete rashlađeni i hidrirani tako što ćete piti vodu.



#### Ostanite rashlađeni

- Izbjegavajte boravak na otvorenom po danu kada su najveće vrućine koliko je god to moguće.
- Tjelesnu aktivnost ograničite za onda kada je svježije.
- Nosite laganu, komotnu odjeću.
- Kožu osvježavajte hladnom vodom.
- Oko vrata i na ramena opušteno stavite hladne obloge ili vlažni ručnik u kojemu se nalazi zdrobljen led.
- Otuširajte se ili se okupajte u kadi s hladnom vodom ili sjedite sa stopalima umočenim u hladnu vodu.
- Kada ste na otvorenom, namažite se zaštitnom kremom za sunce i nosite sunčane naočale i šešir sa širokim obodom kako biste zaštili oči, lice i kožu na tjemenu.



#### Održavajte svježinu kod kuće

- Uključite klimu ako je imate. Ako nemate klimu, koristite električne ventilatore.
- Zatvorite zavjese i rolete kako biste blokirali ulazak sunčeve svjetlosti i vrijeme provodite u najhladnijem dijelu svog doma.
- Štednjak i pećnicu upotrebljavajte što manje jer vam to može još više ugrijati dom.
- Kada vani postane svježije, otvorite prozore i vrata kako bi topli zrak izašao vani, a svježi ušao unutra.



#### Ostanite hidrirani

- Redovito pijte dosta vode čak i ako niste žedni.
  - Posavjetujte se sa svojim liječnikom ako vam je preporučio/la ograničeno konzumiranje tekućine.
- Kada ste vani, sa sobom nosite vodu.



#### Za više informacija i savjeta:

Skenirajte QR kod ili posjetite:

[www.health.nsw.gov.au/beattheheat](http://www.health.nsw.gov.au/beattheheat)