



Kako se zaštititi od velikih vrućina?

Preporuke i mjere zaštite zdravlja za starije osobe



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ
PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

NEIZLAGANJE SUNCU

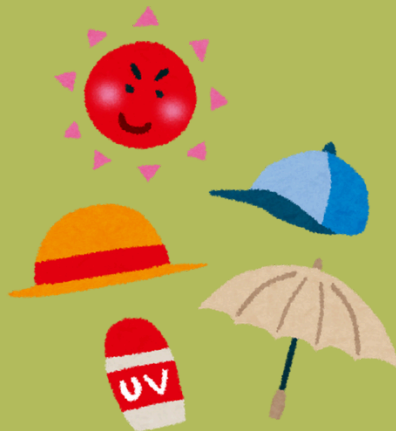
Starije osobe u pravilu se ne smiju izlagati suncu u razdoblju od 10.00 do 17.00 sati.

Prigodom izlaska iz svojega prebivališta, starija osoba mora zaštititi glavu šeširom, maramom ili kapom te nositi laganiju prozračnu odjeću i obuću.

ZDRAVLJE

Osim pridržavanja uputa liječnika o liječenju i uzimanju lijekova, nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka.

Starija osoba mora uvijek uza se imati svoje osnovne podatke: ime i prezime, godina rođenja, adresa stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se može obratiti u slučaju potrebe.



VODA I PREHRANA

Nužno je dnevno uzimanje do 2 litre tekućine, bilo kao 8 čaša negazirane vode, bilo u obliku juha, variva ili čajeva, te izbjegavanje pržene, pohane, slatke i jako zasoljene hrane kao i začinjnih jela, uzimajući puno sezonskog voća i povrća, pridržavajući se pri tome smjernica pravilne prehrane za starije osobe.



OBITELJ, PRIJATELJI, SUSJEDI...

Članovi obitelji, prijatelji, susjedi, znanci, članovi udruga u skrbi za starije u vrijeme vrućih ljetnih mjeseci trebaju učestalije kontaktirati sa starijom osobom, a u slučajevima njezine slabije funkcionalne sposobnosti čak i nekoliko puta na dan.



Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije, suhoće ustiju i kože, znak su uzbune, osobito za starije osobe koje su bolesne i funkcionalno onesposobljene, te se stariji bolesnik mora hitno javiti svojem izabranom doktoru obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj pomoći.



OPREZNO S KLIMATIZACIJSKIM UREĐAJIMA!

Razlika između unutarnje i vanjske temperature ne smije biti veća od 7 °C jer se organizam teško prilagođava naglim promjenama. Rashladne uređaje treba redovito održavati kako bi se spriječilo širenje štetnih mikroorganizama i onečišćenja koja mogu izazvati alergije i infekcije dišnih puteva.

BORAVAK NA OTVORENOM

Za starije osobe važna je stalna i tjelesna i psihička aktivnost. Osobito je korisno kretati se u jutarnjim i večernjim satima, po mogućnosti u prirodi koristeći blagodati prirodnog hlada.



**"ČUVAJ SE VRUĆINA,
MISLI NA ZDRAVLJE!"**

Preporuke: Referentni centar Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba – Služba za javnozdravstvenu gerontologiju Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ i Povjerenstvo za provedbu akcijskog plana za ublažavanje posljedica toplinskog vala MZ te HLZ-a HDZGIG