

Preporuke

Opis preporuke

Budući da živa u termometru tokom ljetnjeg perioda prelazi i 35° C, važno je pridržavati se određenih preporuka kako bi saštitili svoje zdravlje. Ne izlažite se suncu nepotrebno! Tokom velikih vrućina, poželjno je da se u periodu od 11 do 17 časova smanji maksimalno boravak na otvoreno, te da se boravi u zatvorenim rashlađenim, klimatizovanim prostorima.

Šta ako ipak morate na sunce? Nosite lakšu i svjetliju odjeću, izbjegavajte pretjeranu fizičku aktivnost ili neke teške fizičke poslove u periodu od 11 do 17 časova. Vježbanje praktikujte u ranim jutarnjim ili kasnijim večernjim satima. Izbjegavajte gazirane slatke sokove, kao i alkohol, te unosite što je više moguće vode, ne previše hladne. Zaštitite kožu! Dugotrajno izlaganje sunčevim zrakama, odnosno UV zračenju može izazvati karcinom kože, njeno ubrzano starenje, kataraktu očiju i slabljenje imunološkog sistema. Kožu je najbolje zaštititi laganom svjetlom odjećom, nosite šešir i sunčane naočale. Dijelove kože koji nisu zaštićeni odjećom treba zaštititi kremom za sunce za zaštitnim faktorom 30 i više. Da bi krema bila potpuno djelotvorna, potrebno je nanositi u razmacima od 2 sata, te postupak ponoviti nakon kupanja.

Povećajte unos vode! Bez obzira na nivo aktivnost, potrebno je unositi više tečnosti, iako ne osjećate žeđ. Ukoliko iz određen zdravstvenog razloga ne biste smjeli unositi previše tečnosti, konsultujte svog porodičnog doktora koja je to dozvoljena količina. Nemojte konzumirati tekućinu koja sadrži kofein, alkohol ili veće količine šećera jer ćete povećati gubitak tečnosti. Pijte rashlađene, ali ne jako hladne napitke, jer one mogu izazvati želudčane probleme. Odrasle zdrave osobe trebaju konzumirati od osam do deset čaša vode na dan, dok oni koji se bave sportom trebaju dodati od jedne do tri čaše vode na svaki sat aktivnosti.

Češće perite ruke i jedite lako probavljivu hranu! Za vrijeme velikih vrućina izbjegavajte tešku, kaloričnu, jako začinjenu i masnu hranu. Jedite redovito više manjih obroka. Obavezno doručkujte, a ručak i večera neka budu laganiji. Konzumirajte rashlađeno mlijeko i mliječne proizvode. Povećajte unos voća i povrća. Kuvanu i lako kvarljivu hranu držite u frižideru.

Najveću pažnju posvetite novorođenčadi, maloj djeci i starijim osobama. Djecu nikada ne ostavljajte u zatvorenim automobilima, zaštitite ih sa kremama sa najjačim zaštitnim faktorom. Novorođenčad i malu djecu do 4 godine ne izlažite suncu od 10 do 18 časova, te im osigurajte dovoljan unos tečnosti. Vrućinu teže podnose osobe starije od 65 godina, posebno hronični bolesnici – srčani i plućni, kao i osobe sa povišenim krvnim pritiskom.

Kako prepoznati sunčanicu i šta preduzeti? Simptomi kod najblažem oblika sunčanice je vrtoglavica i zamućen vid. Ako je osobi pozlilo, sklonite je u hlad, rashladite hladnijom vodom ili oblogama. Ako je osoba ostala bez svijesti, položite je na bok i nemojte joj davati ništa na usta, pozovite doktora. Ako je pri svijesti, neka unosi tečnosti. Gubitak soli u organizmu je najbolje nadokaniti supom.

Preporuke – visoke temperature

Susreti sa različitim insektima koji su najaktivniji tokom proljeća, ljeta, ali i jeseni mogu narušiti boravak i uživanje na svježem vazduhu, ali mogu i ugroziti vaše zdravlje, ali i zdravlje vaših najbližih. Dolazak ljeta popraćen je sa velikom vlagom koja pogoduje razmnožavanju insekata, prije svega komaraca.

Ukoliko ste ugrizeni ili ubodei, uglavnom možete da vidite ili osjetite insekta na koži tokom napada. Neki ljudi ne primjećuju insekte i nisu svjesni ugriza ili uboda dok se ne pojavi neki od sljedećih simptoma i znakova: otok, crvenilo, bol u oštećenoj koži ili mišiću, svrab, osjećaj vrućine na ili oko mjesta uboda ili ujeda, utrnulost ili peckanje u pogođenoj zoni.

Ubod pčele, ose ili stršljena može izazvati alergijske reakcije opasne po život, dok su komarci potencijalni prenosioci različitih zaraznih bolesti, poput groznice Zapadnog Nila i sl. Takođe, ujed zaraženog krpelja može dovesti do Lajmske bolesti, koja ukoliko se ne uoči na vrijeme i ne liječi, može imati ozbiljne posljedice.

Na sreću, većina uboda insekata izaziva samo blaže reakcije, koje prolaze u roku od par sati ili dana, ne ostavljajući posljedice.

ŠTA DA RADITE UKOLIKO VAS JE UBO INSEKT?

Preporuke – ujed insekta

Uklonite žaoku nježnim pokretima tupim predmetom (npr. tupom stranom noža). Ovo je važno učiniti što prije, pošto žaoka nastavlja da ispušta otrov dokle god je u koži. Mjesto uboda isperite vodom i sapunom.

Postavite hladnu oblogu (npr. led obmotan tkaninom) na mjesto uboda, kako biste umanjili bol i otok, koji najčešće nastaju. Držite oblogu najmanje 10 minuta, i nikada ne stavljajte led direktno na kožu. Ukoliko je moguće izdignite ubodeni dio tijela, kako bi se otok smanjio. Nemojte se češati, jer na taj način povećavate rizik od nastanka infekcije. Nakon pojave lokalnih promjena, potrebno je da u narednim satima pažljivo pratite opšte stanje, kako biste na vrijeme uočili eventualnu pojavu ozbiljne alergijske reakcije.

Izbjegavajte nanošenje preparata iz kućne radinosti (poput sirćeta ili sode bikarbone) na oštećeni dio tijela.

U slučaju da primjetite simptome i znake ozbiljne alergijske reakcije, ili ukoliko ste ubodeni u usta, nos, ždrijelo, ili ste opasnog insekta progutali ili udahnuili, pozovite službu hitne medicinske pomoći.

Preporuke – Covid 19

Kako bi se zaštitili od virusa Covid – 19, potrebno je smanjiti kontakt sa drugim osobama na radnom mjestu ili na javnim mjestima. Često perite ruke sapunom i vodom (u trajanju od najmanje 20 s) ili koristite sredstva za dezinfekciju na bazi 70% alkohola. Izbjegavajte dodirivanje lica, usta, nosa i očiju, bliski kontakt sa osobama koje imaju simptome infekcije organa za disanje (povišena temperatura, kijavica, kašalj, curenje iz nosa, otežano disanje i sl), pozdravljanje rukovanjem ili ljubljenjem, a sa sagovornicima održavajte razdaljinu od najmanje 1m. Ukoliko osjetite simptome infekcije organa za disanje (povišena temperatura, kijavica, kašalj, curenje iz nosa, otežano disanje i sl) odmah stavite masku preko nosa i usta, pojačajte higijenu ruku (pranje toplom vodom i sapunom), izbjegavajte kontakte sa drugim osobama, koristite maramicu prilikom kihanja ili kašljanja, te pozovite telefonom porodičnog doktora kako biste dobili uputstva o daljem postupku.