

Zadržati hladnu glavu

5 praktičnih savjeta protiv vrućine

Dugotrajne faze vrućine mogu da budu veoma naporne za tijelo i da izazovu ozbiljne zdravstvene probleme. Jednostavne mjere će Vam pomoći da dobro prebrodite vrole dane.

1.

Zdrav unos vode

- **Dovoljno piti:**
Najmanje 1,8 litre tečnosti dnevno
- **Redovno piti:**
Ravnomjerno tokom dana raspoređen unos tečnosti
- **Raznovrsno piti:**
Različite napitke kao npr. mineralnu vodu i razrijeđene voćne sokove piti



2.

Lagan ljetni jelovnik

- **Svježe voće:**
Jesti mnogo voće i povrća koje sadrži vodu
- **Lagano:**
Jesti laganu hranu kao što je dinstano povrće, čorba itd.



5.

Prva pomoć u hitnom slučaju

- **Odmah se sklonite sa vrućine odnosno sunca:**
Objekti ili zaštite kao drvo pružaju zaštitu od sunca
- **Olabavite Vašu odjeću**
ili skinite usku odjeću
- **Hladite sa mokrim, mlakim krpama:**
Glavu, vrat, ruke i noge
- **Pijte dovoljno tečnosti:**
Mineralna voda ili lagano zasoljena voda
Pažnja: Ovo ne važi kod pomućenja svijesti, ovdje postoji opasnost od gušenja!



3.

Kratkoročno hlađenje

- **Hlađenje:**
Mokre obloge hlade glavu, vrat, ruke ili noge
- **Tuširanje:**
Hladan tuš hladi tijelo i aktivira cirkulaciju
- **Prskanje:**
Prskanje hladnom vodom osvježava i olakšava



4.

Bolje spriječiti nego liječiti

- **Budite pažljivi:**
Prve simptome kao vrtoglavica, omamljenost, slabost, glavobolja, mučnina, bolovi u mišićima, iscrpljenost ili zamagljen vid ukazuju na pregrijanost.
- **Mislite na ovo:**
Simptomi mogu da nastanu i znatno duže nakon boravka na vrućini.
- **Pravilno skladištite:**
Jake oscilacije u temperaturi mogu da utiču na dejstvo pojedinih lijekova. Pazite na navedene temperature za skladištenje ili se posavjetujte o tome u Vašoj apoteci.



Ostali vrijedni savjeti protiv vrućine

- Boravite u hladovini ili u klimatizovanim objektima
- Obavite neizbježne aktivnosti po mogućnosti ujutro
- Nosite laganu, labavu odjeću i zaštitite se od sunca
- Informišite se u lokalnim vijestima o aktuelnom vremenu i vremenskoj prognozi

