

Ostanite hladne glave

Pet praktičnih savjeta protiv vrućine

Dugotrajnija vrućina može biti fizički jako naporna i izazvati ozbiljne zdravstvene probleme. Jednostavne mjere pomoći će vam da se nosite s vrućim danima.

1.

Zdrava ravnoteža vode u organizmu

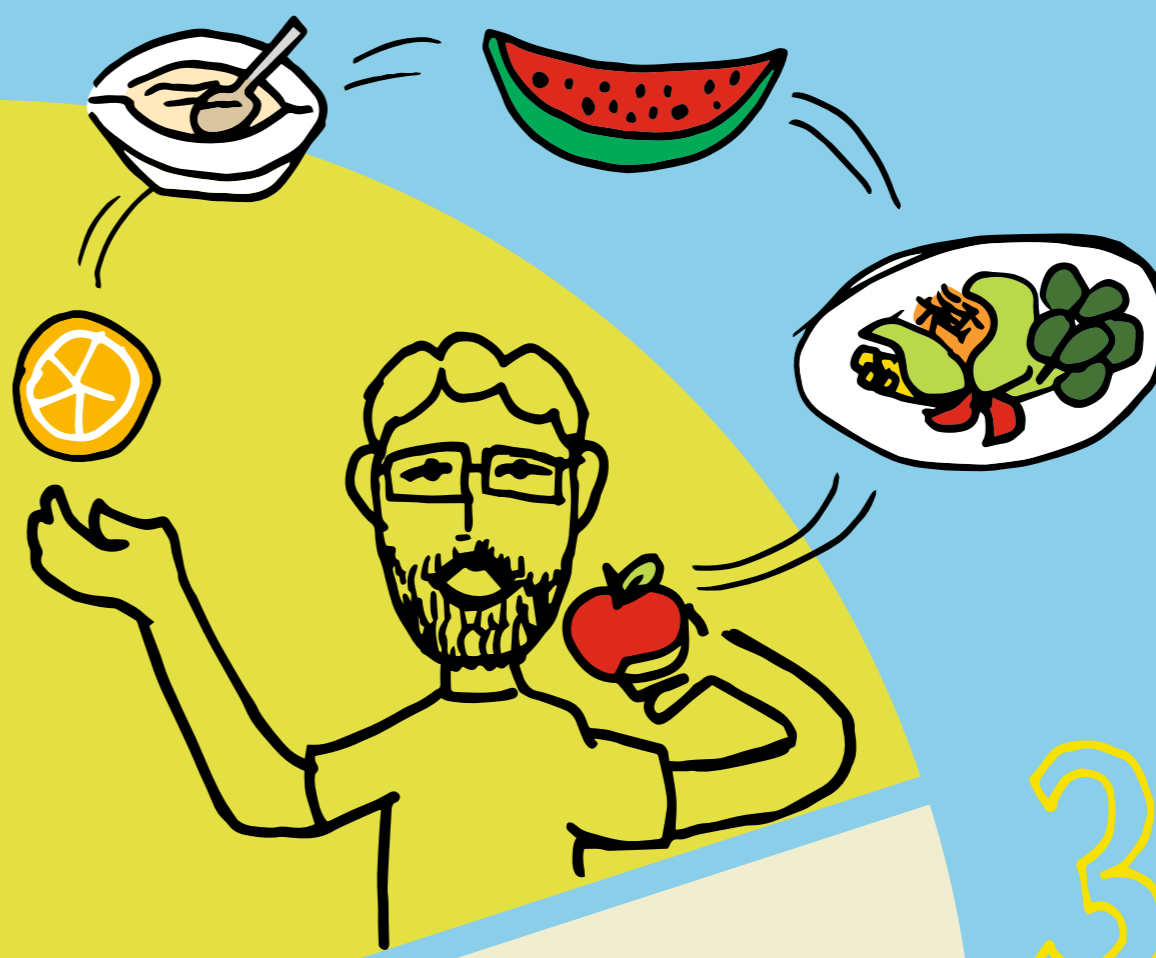
- **Pijte dovoljno tekućine:** Najmanje 1,8 litara tekućine dnevno.
- **Unosite tekućinu redovito:** Ravnomjerno rasporedite unos tekućine tijekom dana.
- **Pijte raznoliku tekućinu:** Unosite različite vrste pića poput mineralne vode i razrijeđenih voćnih sokova.



2.

Plan lagane ljetne prehrane

- **Voćna svježina:** Jedite puno voća i povrća bogatog vodom.
- **Birajte lakoću:** Birajte laganu hranu kao što su povrće, juhe, itd.



3.

Kratkotrajno hlađenje

- **Rashladite se:** Rashladite glavu, vrat, ruke ili noge vlažnim oblogama.
- **Skočite pod tuš:** Tuširajte se hladnom vodom kako biste pojačali cirkulaciju krvi.
- **Prskajte se sprejevima:** Koristite se vodenim sprejevima za hlađenje i olakšanje.



5.

Prva pomoć u hitnim slučajevima

- **Odmah se sklonite s vrućine odn. sunca:** Zgrade ili mjesta za sklanjanje od sunca poput drveća služe za zaštitu od sunca.
- **Olabavite odjeću** ili skinite uske odjevne predmete.
- **Rashladite se vlažnim, mlakim ručnicima:** Navlažite glavu, vrat, ruke i noge.
- **Pijte dovoljno tekućine:** Odaberite mineralnu vodu ili blago slanu vodu. **Oprez:** Te se mjere ne odnose na zamagljenost svijesti jer postoji opasnost od gušenja!



Bolje spriječiti nego liječiti

- **Budite oprezni:** Prvi simptomi iscrpljenosti vrućinom su vrtoglavica, ošamućenost, slabost, glavobolja, mučnina, grčevi u mišićima, iscrpljenost ili zamagljen vid.
- **Imajte na umu:** Simptomi se mogu pojaviti i nakon izlaganja vrućini.
- **Pripazite na ispravno skladištenje:** Značajne promjene temperature mogu utjecati na djelotvornost pojedinih lijekova. Obratite pozornost na navedene temperature skladištenja ili potražite savjet u svojoj ljekarni.

4.

Još korisnih savjeta protiv vrućine

- Ostanite u hladu ili u klimatiziranim prostorijama.
- Po mogućnosti obavite neizbježne aktivnosti ujutro.
- Nosite laganu, široku odjeću i zaštitite se od sunca.
- Pratite lokalne vijesti o trenutačnim vremenskim uvjetima i vremensku prognozu.

