

Da ostanete mirni

5 praktičnih saveta protiv vrućine

Duži periodi vrućine mogu da budu fizički zahtevni i da uzrokuju ozbiljne zdravstvene probleme. Jednostavne mere će vam pomoći da izađete na kraj sa vrelim danima.

1.

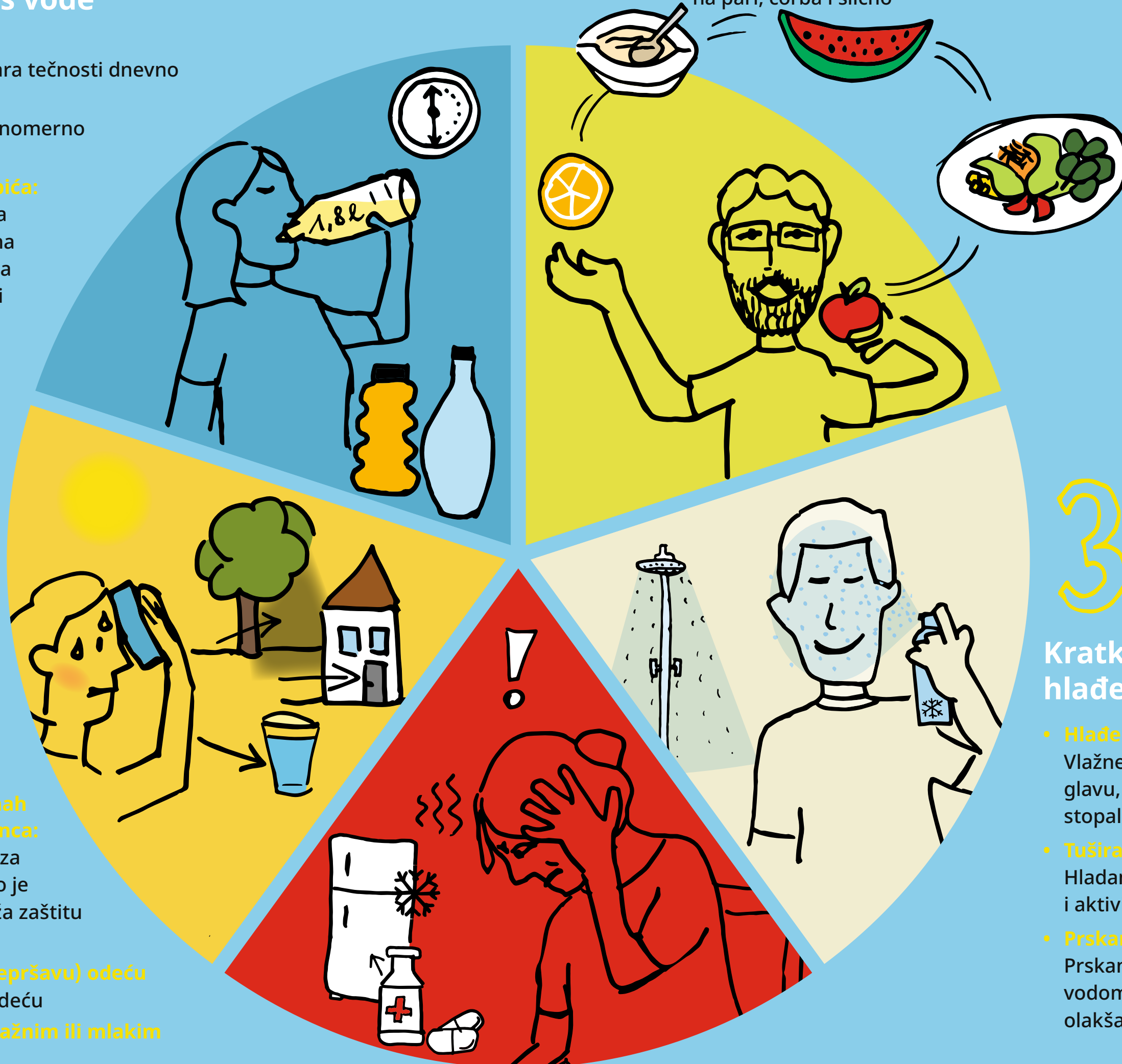
Zdrav balans vode

- **Pijte dovoljno:**
Najmanje 1,8 litara tečnosti dnevno
- **Pijte redovno:**
Pijte tečnost ravnomerno tokom dana
- **Pijte raznolika pića:**
Menjajte različita pića kao što su na primer mineralna voda i razblaženi voćni sokovi

2.

Plan za lagane letnje obroke

- **Sveže voće:**
Jedite puno voća i povrća koje je bogato vodom
- **Rastresito i lagano:**
Oslonite se na laganu hranu kao što je povrće kuvano na pari, čorba i slično



5.

Prva pomoć u hitnom slučaju

- **Sklonite se odmah sa vrućine ili sunca:**
Zgrade ili opcije za skloništa Kao što je drveće koje pruža zaštitu od sunca
- **Nosite široku (lepršavu) odeću**
ili skinite usku odeću
- **Rashladite se vlažnim ili mlakim peškirim:**
Glava, vrat, ruke i stopala
- **Pijte dovoljno tečnosti:**
Mineralna voda ili blago osoljena voda
Oprez: Ovo ne važi ako je svest pomućena, jer postoji opasnost od gušenja!

3.

Kratkotrajno hlađenje

- **Hlađenje:**
Vlažne obloge hlade glavu, vrat, ruke ili stopala
- **Tuširanje:**
Hladan tuš hladi telo i aktivira cirkulaciju
- **Prskanje:**
Prskanje hladnom vodom pruža olakšanje

4.

Oprez umesto opuštanja

- **Ostanite na oprezu:**
Početni simptomi kao što su vrtoglavica, ošamućenost, slabost, glavobolja, mučnina, bol u mišićima, umor ili zamagljen vid znak su pregrevanja.
- **Zapamtite:**
Simptomi se takođe mogu jasno pojaviti nakon boravka na vrućini.
- **Pravilno skladištenje:**
Značajne temperaturne fluktuacije mogu uticati na efikasnost pojedinih lekova. Obratite pažnju na navedene temperature skladištenja ili se obratite svojoj apoteci za savet.

Još korisnih saveta protiv vrućine

- Ostanite u hladovini ili u klimatizovanim objektima
- Ako je moguće, neodložne aktivnosti obavite ujutru
- Nosite laganu, široku odeću i zaštitite se zaštitom od sunca
- Informišite se o aktuelnim vremenskim uslovima i vremenskoj prognozi putem lokalnih vesti

