



## Zavod za javno zdravlje "Timok" Zaječar

Sremska 13, 19000 Zaječar

e-mail: [timok@zavodzajecar.rs](mailto:timok@zavodzajecar.rs); [www.zavodzajecar.rs](http://www.zavodzajecar.rs)



Žiro račun 840-250667-71; matični broj 07147929; šifra delatnosti 8690; PIB 101327330  
centrala: +38119422477, +38119422543; faks: +38119442236; računovodstvo: +38119425659;

### Утицај повишене спољне температуре на здравље људи

Топлотни талас је метеоролошка појава коју карактеришу повишене температуре атмосферског ваздуха са вредностима изнад 32°C у трајању од три и више узастопних дана, а што је често праћено и повећањем процента релативне влажности ваздуха и смањењем брзине струјања ваздуха, који додатно оптерећују систем терморегулације организма. Присутност феномена летњег смога заједно са повишеном температуром атмосферског ваздуха представља додатни фактор ризика по здравље, посебно у градској средини.

Промена временских прилика и топло време, код здравих особа, осим субјективног осећаја непријатности, најчешће неће изазвати здравствене проблеме јер здрав организам има велике могућности прилагођавања спољним утицајима. Осетљива популација, деца, труднице, стари, оболели од хроничних болести, имају смањену способност прилагођавања и због тога они сами као и њихови најближи, треба да обратe посебну пажњу на бригу о здрављу и понашању у летњим месецима.

#### Стално расхлађујте свој дом

Препоручује се одржавање собне температуре испод 32°C током дана, односно испод 24°C током ноћи. Ово је нарочито важно за децу узраста до две године, особе старије од 60 година, као и за хроничне болеснике.

#### Избегавајте боравак напољу у току најтоплијег дела дана (од 10 до 17 часова)

Избегавајте напорне физичке активности. Ако морате да их обављате, чините то у току најхладнијег дела дана, што је обично између 4:00 и 7:00 часова ујутру. Боравите у хладу. Не остављајте децу, као ни животиње, у паркираним возилима.

#### Расхлађујте тело и хидрирајте свој организам

Туширајте се у расхлађеној води. Можете да примењујете и хладне облоге, пешкире, сунђере, купке за стопала, итд. Носите лагану, комотну одећу од природних материјала, светлих боја. Ако излазите напоље, носите шешир или капу са широким ободом и наочаре за сунце. Редовно унесите течност, пре свега воду, без обзира на евентуално одсуство осећаја жеђи. Избегавајте алкохол и смањите унос кафе и газираних

безалкохолних пића. Узимајте мање, а чешће оброке. Избегавајте храну са високим садржајем протеина.

**Редовно проверавајте како су вам чланови породице, пријатељи и суседи, који живе сами**

Осетљива популација (деца, труднице и особе старије од 65 година) могла би да затреба помоћ током врелих дана. Ако неко узима лекове, проверите са њиховим лекаром да ли ти лекови утичу на терморегулацију. Затражите медицински савет ако патите од неког хроничног обољења или истовремено узимате више различитих лекова.

**Потражите помоћ ако осећате вртоглавицу, слабост, узнемиреност, интензивну жеђ или имате главобољу**

Што је пре могуће, пређите у охлађен простор и измерите телесну температуру. Попијте неколико гутљаја воде или воћног сока собне температуре. Обратите се лекару ако осетите неуобичајене симптоме или ако симптоми дуго трају. Ако приметите код неког од чланова ваше породице или људи којима помажете топлу, суву кожу и бунцање, појаву грчева и/или несвестицу, односно губитак свести, одмах позовите лекара/хитну помоћ. Док чекате на помоћ, покушајте особу да расхладите хладним облогама, дајте јој да пије течност, ослободите је вишка одеће.

ЗЈЗ “Тимок” Зајечар  
Одсек за промоцију здравља