

Prema prognozi DHMZ u slijedećim danima potreban je pojačani oprez sunčevom izlaganju u svim klimatskim regijama Republike Hrvatske jer se očekuje nastup VELIKE I VRLO VELIKE opasnosti od TOPLINSKOG VALA na zdravlje ljudi, što može izazvati sunčanicu, prestanak termoregulacije, pretjeranu vrućinu, grčeve, iznenadni kolaps i pad tlaka, glavobolju, vrtoglavicu, pulsiranje u grudima i ušima, a u najgorim slučajevima može biti i po život opasno. U danima vrlo velike opasnosti nastupa toplinskog vala IZBJEGAVAJTE DIREKTNO IZLAGANJE SUNCU IZMEĐU 10-17h; PIJTE DOVOLJNO TEKUĆINE, VODU ILI NEZASLAĐENI ČAJ, PIĆA BEZ ALKOHOLA; NOSITE LAGANU ZAŠTITNU ODJEĆU i OBUĆU, SUNČANE NAOČALE, ŠEŠIR; SMANJITE FIZIČKI NAPOR, DRŽITE SE HLADA; RASHLADITE SE BORAVKOM U HLADNIJIM PROSTORIMA, TUŠIRANJEM MLAKOM VODOM; STARIJE I DJECU (I KUĆNE LJUBIMCE) NE OSTAVLJAJTE BEZ NADZORA NA SUNCU; JEDITE HRANU BOGATU VODOM (SVJEŽE VOĆE I POVRĆE, JUHE, SMOOTHIE);

Više o ovoj temi možete saznati na www.zzjzdnz.hr.

Lijep pozdrav,

dr. Lakić

--

Zavod za javno zdravstvo dubrovačko-neretvanske županije

Dr.A.Starčevića 4A, Dubrovnik

tel.020 341 001, fax:020 341 099