

Napotki prebivalcem za ravnanje v vročih dneh

Vročina v okolju lahko povzroči številne škodljive vplive na zdravje, zlasti pri občutljivejših skupinah prebivalstva. Z upoštevanjem napotkov za ravnanje v času visokih temperatur lahko škodljive vplive preprečimo ali vsaj omilimo.

Podnebne spremembe nam prinašajo pogostejša obdobja vročih dni, ki bodo tudi daljša in intenzivnejša. Za počutje in zdravje prebivalcev je to pomembno. Pričakujemo, da bodo daljša obdobja vročine organizem tudi bistveno bolj obremenila. Koliko in kako natančno še nimamo podatkov, izkušenj. Zato je priprava na vroče dni še bolj pomembna.

Koga lahko vročina najbolj prizadene?

Vročina lahko prizadene vse prebivalce. Nekatere skupine prebivalcev pa so še posebej/še bolj občutljive:

- **starejši, otroci, nosečnice**
- **bolniki:** *bolj ogroženi so bolniki z obolenji, ki vplivajo na uravnavanje toplote v telesu in na mobilnost in sposobnost presojanja (npr. osebe s srčno žilnimi obolenji, obolenji dihal, osebe s sladkorno boleznijo, osebe z obolenji ledvic, osebe z duševnimi motnjami, nepokretni, bolniki z drisko, bruhanjem, povišano telesno temperaturo; na uravnavanje toplote vpliva tudi uživanje nekaterih zdravil),*
- **prebivalci s socialno-ekonomskimi problemi** *(ljudje z nizkim socialno-ekonomskim statusom, brezdomci, socialno izolirani, prebivalci, ki imajo slabši dostop do zdravstvenih ustanov),*
- **prebivalci, ki so dodatno izpostavljeni nekaterim dejavnikom iz okolja** *(npr. onesnaženemu zraku, imajo slabše bivalne pogoje: bivajo v podstrešnih stanovanjih, v slabše prezračenih ali prenatrpanih prostorih, brez naprav za klimatizacijo; delavci, ki delajo na prostem, rekreativni športniki, popotniki, begunci).*

- **prebivalci mest:** Vročinski valovi so še posebej intenzivni v urbanih območjih zaradi (a) zamenjave vegetacije z asfaltom in betonom, ki spremeni tokove sevalne energije in zmanjša površinsko vlago, (b) sprememb prizemnega zračnega toka zaradi zapletene geometrije ulic in zgradb; (c) proizvodnje antropogene toplote. Te spremembe ustvarjajo temperaturno razliko med mestnim in podeželskim okoljem, kar imenujemo učinek mestnega toplotnega otoka. Urbana območja podnevi vsrkajo toploto, ponoči pa jo počasi sproščajo in ogrevajo zrak, kar preprečuje okrevanje človeškega telesa po dnevni izpostavljenosti visoki vročini.

Kakšne težave povzroča vročina?

Daljše obdobje vročine lahko povzroči različne težave in pregretje telesa:

- dehidracijo,
- kožne izpuščaje,
- vročinske krče,
- vročinsko izčrpanost,
- omedlevico - kratkotrajno izgubo zavesti,
- vročinsko kap,
- poslabšanje obstoječih bolezni.

Kako lahko preprečimo težave, ki nastanejo zaradi vročine?

Težave preprečimo tako, da zmanjšamo obremenitev telesa s toploto na način, da

➤ zmanjšamo izpostavljenost vročini:

- **HLADIMO PROSTORE IN SEBE**
- Umaknemo se v **SENCO** ali v **HLADNEJŠE PROSTORE**.

***Prostore hladimo** in ohranjamo hladne tako, da zračimo ponoči, zgodaj zjutraj in zvečer, čez dan pa manj. Svetujemo uporabo zunanjih senčil, ki odbijajo sončne žarke in s tem močno zmanjšajo segrevanje prostorov. Izključimo vse električne naprave, ki jih ne potrebujemo, saj se tudi v stanju pripravljenosti segrevajo in tako dodatno ogrevajo prostor.*

- Če vsi ti načini ne zadoščajo, si pomagamo z ventilatorji in klimatskimi napravami, vendar se zavedajmo, da te naprave porabljajo energijo in proizvajajo dodatno toploto. **Ventilatorji** pomagajo pri hlajenju telesa do temperature zraka 35°C.

*Prostore učinkovito hladijo **klimatske naprave**.*

*Kolikor je le mogoče, se zadržujemo v zaprtih, hlajenih prostorih. Če je doma ali v službi vroče, poiščimo javno dostopen hladen prostor. Tudi nekaj ur dnevno v ohlajenem prostoru koristi pri manjšanju obremenitve organizma zaradi vročine. Če je mogoče, se umaknemo iz mesta v naravo, v senco dreves. Ohladimo se lahko tudi s **hladno prho** ali hladno kopeljo, hladnimi, vlažnimi oblogami (glava, vrat, roke, noge).*

➤ **zmanjšamo nastajanje toplote:**

- **OMEJIMO FIZIČNO AKTIVNOST**, saj pri fizični aktivnosti v telesu nastaja toplota. Fizično aktivnost na prostem omejimo na jutranje in večerne ure.
- Uživamo »lahko hrano«, v manjših obrokih.

➤ **omogočimo telesu odvajanje toplote:**

- **IZBIRAMO PRIMERNA OBLAČILA.**

Oblačimo se v lahka, ohlapna oblačila.

- **UŽIVAMO ZADOSTNE KOLIČINE TEKOČIN.**

Tako nadomeščamo tekočino, ki jo izgubljam v vročini. Potenje je zelo pomembno za ohlajanje telesa pri visokih temperaturah okolja in pri fizični aktivnosti (delu, športu, igranju...). Priporočamo uživanje brezalkoholnih pijač, najboljše hladne vode - primerna temperatura je temperatura vode iz pipe. Ne uživajmo pijač, ki vsebujejo kofein, alkohol ali veliko sladkorja – te pijače povečajo odvajanje tekočine iz telesa. Izogibajmo se ledeno hladnim tekočinam, ker lahko le te dražijo prebavila.

Pijemo tudi, če še nismo žejni. Potrebna količina tekočin je odvisna od presnove, zaužite hrane, razmer v okolju (toplota, vlaga...), telesne aktivnosti,

potenja, zdravstvenega stanja.... Pri večji telesni aktivnosti so potrebe po tekočini bistveno večje. Pri odraslem znašajo potrebe po tekočinah, ki jih zaužijemo s pijačami, približno 1,5 litra dnevno, v vročini so le te večje: okvirno 2 litra dnevno, pri telesnem naporu pa še več.

O vsebnosti vode v telesu telo sporoča z občutkom žeje ter s pogostostjo uriniranja in barvo urina; če gremo redko na vodo, urin pa je temnejši, je to pomemben znak, da je treba zaužiti več tekočine.

Opozorilo: če nam je zdravnik omejil količino tekočine, ki jo lahko zaužijemo, ali če se zdravimo z zdravili za odvajanje vode (diuretiki), se z zdravnikom posvetujemo, koliko tekočine lahko zaužijemo v vročem vremenu.

V času telesne aktivnosti pijemo več. Pri daljših, večjih naporih z napitki za rehidracijo nadomestimo elektrolite, ki jih izgubljam s potenjem.

➤ **Pomagamo drugim:**

- Nekateri ljudje so bolj **OGROŽENI**. Bodimo posebej pozorni na znake prizadetosti pri dojenčkih in majhnih otrocih, starejših, nosečnicah, duševno prizadetih ter pri osebah s kroničnimi obolenji, predvsem pri srčnih bolnikih in osebah s povišanim krvnim tlakom. Pokličimo ali obiščimo tiste, ki živijo sami in morda potrebujejo pomoč.
- **NIKOLI** ne puščamo nikogar v zaprtem parkiranem avtomobilu.
- V primeru pregretja osebo umaknemo na hladno (v senco ali hladen prostor). V primeru vročinske kapi takoj pokličemo **ZDRAVNIŠKO POMOČ**, obolelega ves čas hladimo. Če je oboleli nezavesten mu ne dajemo tekočine.
- Z zdravnikom se posvetujemo tudi, če imamo neobičajne težave, ki ne minejo ali se slabšajo.

➤ **Ne pozabimo:**

- Ne pozabimo na zaščito pred **SONCEM**. V času njegove največje moči (med 10. in 17. uro) poiščimo senco. Zaščitimo se s sončnimi očali, pokrivalom za glavo, primernimi oblačili ter s širokospektralno zaščitno kremo (z zaščito pred UVA in UVB

žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (t.j. SZF oz. angl. »sun protection factor« - SPF) najmanj 30 (številčna oznaka - UVB zaščita, krožna oznaka - zaščita pred UVA žarki). S kremo zaščitimo kožo, ki ni pokrita z oblačili (npr. obraz, uhlji, hrbtišča rok).

- Bodimo pozorni na varnost hrane, ki jo uživamo. V vročini se **HRANA** hitreje pokvari, zato obstaja večja nevarnost okužb in zastrupitev. Hrano shranjujemo v hladilniku. Pozorni bodimo predvsem na meso, hitro pokvarljive mesne izdelke in živila, ki vsebujejo jajca ali mlečne beljakovine. Sadje in zelenjavo dobro operemo.

- **ZDRAVILA** shranjujemo na primerni temperaturi v skladu z navodili proizvajalca in farmacevta.

Upoštevamo nasvete zdravnika.

- Spremljamo **NAPOVEDI IN OPOZORILA** preko sredstev javnega obveščanja.

Povezava na opozorila o vročinskih valovih na spletnih straneh Agencije RS za okolje:

<http://www.arso.gov.si/vreme/opozorila/>

<http://meteo.arso.gov.si/met/sl/warning/>

Vsi že navedeni ukrepi bodo v pomoč tudi v obdobjih daljših vročin, Vsak posameznik naj si v teh dnevih organizira dnevne aktivnosti tako, da lahko upošteva čim več priporočil. Še posebej moramo biti pozorni, da objekte, v katerih živimo ali delamo, ohranimo čim dlje hladne, v prostor ne spuščamo toplega zraka, okna zastremo z za sonce odbojnim materialom (polkna, žaluzije, rolete). Smiselno in priporočeno je, da se določene ukrepe organizira tudi v skupnosti. Poleg zagotavljanja zelenih površin s senco so pomembni javno dostopni klimatizirani prostori (knjižnice, telovadnice, šole, ...), karkoli obstaja oziroma je v določeni okolici možno. Še posebej velja za okolja, kjer so toplotni otoki in že navedeni še bolj ranljivi prebivalci.

Viri:

- Matthies F, Bickler G, Cardeñosa MN , Hales S. Heat – health action plans. Copenhagen: World Health Organization, 2008.
- WHO. Public health advice on preventing health effects of heat. New and updated information for different audiences. Copenhagen: World Health Organization, 2011.
- Laaidi K, Zeghnoun D, Dousset A, Bretin P, Vandentorren S, Giraudet E, Beaudreau P. 2012. The impact of heat islands on mortality in Paris during the August 2003 heat wave. Environ. Health Perspect. 120, 254–259.
- Ahčan U. e tal. Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana : Rdeči križ Slovenije, 2007
- Koppe C, Kovats S, Jendritzky G, Menne B. Heat-waves: risks and responses. Health and Global Environmental Change. Series, No. 2. WHO, 2004
- Jaquier E Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. European Journal of Clinical Nutrition (2010) 64, 115–123
- DACH Referenčne vrednosti za vnos hranil. Ljubljana, MZ. 2004
- Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.
- www.nijz.si