



Policia e Kosovës  
Policija Kosova / Kosovo Police  
DREJTORIA E SHËRBIMEVE SHËNDETËSORE

# KAKO SE ZAŠTITI OD VISOKIH TEMPERATURA



Visoke temperature izazivaju ozbiljne zdravstvene probleme kod ljudi, stoga sa porastom temperaturna treba da budemo što pažljivi. Topli talasi mogu imati višestruki efekti u naše telo, preko izgorevanja kože. Visoke temperature na otvorenom prostoru mogu da izazivaju povećanje temperature velikom brzinom i može da dodje do oštećenja vitalnih organa, uključujući i mozak.

# 1) KAKO SE ZAŠТИTI OD VISOKIH TEMPERATURA

Visoke temperature izazivaju ozbiljne zdravstvene probleme kod ljudi, stoga sa porastom temperatura treba da budemo što pažljivi. Topli talasi mogu imati višestruki efekti u naše telo, preko izgorevanja kože. Visoke temperature na otvorenom prostoru mogu da izazivaju povećanje temperature velikom brzinom i može da dodje do oštećenja vitalnih organa, uključujući i mozak.



- Izbegavajte fizičke aktivnosti (uključujući sport i rekreativne aktivnosti) tokom najtoplijeg doba dana. Neophodne poslove završite ih pre 11 i nakon 18 sati.
- Unosite više količine tečnosti, koristit ishranu sa više voća i povrća.
- Posvetite pažnju kučnoj temperaturi, luftirajte okruženje u svežim satima.
- Osvežite se povremeno pod tušem.
- Redovno koristite terapiju.



## Najbolja odbrana je prevencija

- Nemojte se dugo izložiti suncu,
- Izbegavajte izlazke u vreme kada su visoke temperature, konkretno od 11 do 18:00 sati
- Odjevati laganu pamućnu odjeću svetle boje koje manje obasorbiraju sunce, nosite kape i koristite solar kremu za najveću zaštitu.



## 2) KOJE SU NAJUGROŽENIJE KATEGORIJE

Najugroženiji od toplih talasa su:

- Stari ljudi, posebno oni koji su kardiovaskularni bolesnici, visokim pritiskom, respiratorne hronične bolesti, bubrezi i neurološke bolesti.
- Osobe sa invaliditetom, jer oni zavise od nekog drugog za regulisanje temperature i okruženja gde žive.
- Deca od 0-4 godina i trudnice.
- Ljudi koji rade na otvorenom.



## 3) ISHRANA TOKOM VRELIH DANA

Koristite puno vode i laku hranu

U danima tokom visokih temperatura veoma je važno pažljivo oprati voće i povrće pre upotrebe, termičko pripremanje hrane i upotrebiti u što kraćim vremenskim periodima nakon pripreme

Treba da izbegavamo uzimanje neobradjene termičke proizvoda kao što su majonez, slodoled i razne kreme. Hrana treba da bude laka bez masti i da se podeli u nekoliko porcija (4-5 porcije na dan) tako da se ne preopteretite organizam. Treba da unosite što više tečnosti ali ne alkoholno piće i piće koje sadrže kofein, kao što su kafa, crni čaj itd.



## 4) KOJI SU GLAVNI SIMPTOMI

Prvi simptom je opšti zamor povezan sa glavoboljom, curenje nosa, mučninom, vrtoglavicom koja može ići i do napetosti i konvulzije koje mogu dovesti i do gubljenja svesti.

- Veliki žedj i curenje nosa
- Visoke telesne temperature
- Povraćanje
- Grčevi u mišićima –prouzrokovane od dehidracije
- Iritacija kože i edema (naročito noge)

- U trenutku kada telesne tečnosti padaju na kritičnoj tačci sposobnost znojenja se zaustavlja , koža postane bleda , suva i topla.
- Sniženje krvnog pritiska
- Povećanje pulsa (takikardi)
- Osećaj nesvesti
- Konvulzije
- Gubitak svesti



## **ŠTA TREBA PREDUZETI U SLUČAJU KADA STE POGODJENI SUNČANICOM**

- U slučaju kada se primete novi simptomi pogodjenja od visokih temperatura treba obavestiti hitnu službu.
- Dok čekate osoba neka čeka na neko sveže mesto i ventilisan sa podizanim nogama iznad nivoa tela.
- Ako je nesvestan treba da bude na bočnom položaju
- Da bi smanjili telesnu temperaturu osobu postaviti u jednoj posteljini ili peškir ukvašen hladnom vodom.
- Proverite dehidraciju svežom vodom dok ne stigne prva pomoć.



**Urednik: Dr. Linditë Kajtazi/Interniste;  
Pripremila: Dr. Vjollca Jaha /Mjeke  
Dizajni: Çajup Kajtazi**

Tel: 038 5080-1003; Fax: 038 5080-1130