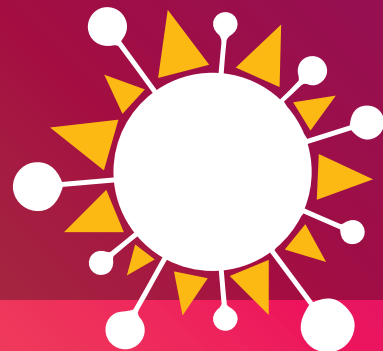


Zdravstveni nasveti za ravnanje v vročem vremenu v času COVID-19

Visoke temperature vsako leto vplivajo na zdravje številnih, zlasti starejših, dojenčkov, ljudi, ki delajo na prostem in tistih, ki so kronični bolni. Vročina lahko povzroči izčrpanost ali vročinsko kap in poslabša obstoječa stanja – srčno žilne, bolezni dihal, ledvic ali duševne bolezni. Škodljive učinke vročega vremena na zdravje lahko v veliki meri preprečimo z dobrimi vsakodnevnimi ukrepi, pomembno pa je, da upoštevamo nasvete, kako se zaščititi pred boleznijo COVID-19.



V vročini poskrbite za hlajenje

V času vročinskih valov je pomembno, da poskrbite za hlajenje in se izognete negativnim učinkom visokih temperatur na zdravje.



Izogibajte se vročini.

V najbolj vročem času dneva se izogibajte odhajanju na prosto in napornim aktivnostim na prostem. Kadar je možno, naj ranljive skupine izkoristijo posebne časovne termine za nakupovanje. Zadržujte se v senci, ne puščajte otrok ali živali v parkiranih vozilih. Če je mogoče, preživite 2 do 3 ure dnevno v hladnem prostoru, pri čemer spoštujte najmanj 1 meter medsebojne oddaljenosti (priporočilo WHO), glede priporočene varne medsebojne oddaljenosti v Sloveniji in drugih higienskih ukrepov pa upoštevajte priporočila NIJZ.



Poskrbite, da bo vaš dom ohlajen.

Zračite ponoči, da ohladite prostor. Toplotno obremenitev v stanovanju čez dan zmanjšajte s spuščanjem rolet in senčili, izklopite čim več električnih naprav.



Poskrbite, da bo vaše telo ohlajeno in hidrirano.

Priporočamo ohlapna in lahka oblačila in posteljnino, tuširajte ali kopajte se v hladni vodi, redno pijte vodo, izogibajte se sladkim pijačam ter pijačam z alkoholom ali kofeinom.



Med izbruhom bolezni COVID-19 se zadržujte na hladnih mestih.

Izogibajte se izpostavljanju soncu ali temperaturam, višjim od 25 ° C. Ni dokazov, da bi izpostavljanje telesa visokim temperaturam preprečevalo ali zdravilo bolezen COVID-19, poveča pa se tveganje za sončne opekline in bolezni zaradi izpostavljenosti vročini. Za boleznijo COVID-19 lahko zbolite ne glede na to, ali je vreme sončno ali je zelo vroče, zato zaščitite sebe in druge tako, da si redno umivate roke, kašljate v upognjen komolec ali robček in se izogibate dotikanja obraza.

Poleg skrbi zase preverite tudi, kako je z družino, s prijatelji ali sosedi, ki večino svojega časa preživijo sami. Ranljive skupine ljudi bodo morda v vročih dneh potrebovale pomoč, če je kdo, ki ga poznate, ogrožen, mu pomagajte, da bo imel dostop do informacij, nasvetov, in ustrezne podpore, ob tem pa spoštujte priporočila za primerno medsebojno oddaljenost.



Ranljive skupine - starejši in ljudje z zdravstvenimi težavami (kot so npr. astma, sladkorna bolezen in bolezni srca) bi morali svojemu zdravju nameniti večjo pozornost, saj so bolj ranljivi tako za vplive vročine kot zaplete bolezni COVID-19.

Če se vi ali ljudje okrog vas počutite slabo - omotično, šibko, tesnobno, ste močno žejni ali vas boli glava, poiščite pomoč. Čim prej poiščite hladno mesto in si izmerite telesno temperaturo. Pazite, da pregretosti telesa ne zamenjate za vročino povišano telesne temperature zaradi drugih vzrokov. Če ste v dvomih, počivajte v hladnem okolju vsaj 30 minut in pijte vodo, da telo dobi dovolj tekočin, pri tem pa se izogibajte sladkim pijačam in pijačam z alkoholom ali kofeinom. Če telesna temperatura ostane visoka, imate verjetno

povišano telesno temperaturo zaradi drugih vzrokov in se morate posvetovati z zdravnikom. Če telesna temperatura pade in se posameznik po počitku v hladnem okolju počuti bolje, je to verjetno povezano z izpostavljenostjo vročini.

Če imate boleče mišične krče, takoj poskrbite za počitek v hladnem prostoru in pijte rehidracijske raztopine z elektroliti. Če vročinski krči trajajo več kot eno uro, poiščite pomoč. Če imate nenavadne simptome, če simptomi ne prenehajo, ali imate povišano telesno temperaturo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Če ima kdo vročo suho kožo in je v deliriju, ima krče ali je v nezavesti, takoj pokličite zdravnika ali službo nujne medicinske pomoči na 112.